

ジェクサー・フィットネス&スパ 新小岩 グループエクササイズタイムスケジュール 2026年6月～ 改定版

2026.5.15

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	A STUDIO	B STUDIO	ビクスルーム	ジムZIP	A STUDIO	B STUDIO	ビクスルーム	ジムZIP	A STUDIO	B STUDIO	ビクスルーム	ジムZIP	A STUDIO	B STUDIO	ビクスルーム	ジムZIP
7:00																
7:30																
8:00																
8:30																
9:00																
9:30																
10:00																
10:30	10:10~10:55 美脚ライン エクササイズ yuka	10:30~10:45 HOTYOGA ～ビクス～ 木村 結美子			10:10~10:55 ZUMBA EZUMI	10:30~10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ 加々木 真由			10:05~10:50 INTEGRITY ヨガ mi	10:10~10:55 マシンピラティス ～骨盤調整～ 佐代	10:30~10:50 マシンピラティス BASIC シズ	10:15~10:45 マクラン ザボート	10:15~10:50 RITMOS 井口 綾華	10:30~10:45 HOTYOGA ～ビクス～ 藤川 真子	10:15~10:45 マクラン ザボート	
11:00	11:15~12:00 RITMOS Hana	11:05~11:50 ～帰～ まい	11:30~12:00 マシンピラティス BASIC yuka		11:15~12:00 LesMills BODYPUMP 芥原 幸一郎	11:05~11:50 HOTYOGA ～ビクス～ 加々木 真由			11:05~11:50 Balletone Mayo	11:15~12:00 骨盤リセット ピラティス シズ	11:15~11:45 マクラン ザボート	11:05~11:50 エプタカストル 井口 綾華	11:05~11:50 骨盤 フェイス yuka	11:15~11:50 骨盤リセット ピラティス	11:15~11:45 マクラン ザボート	
12:00	12:10~12:55 LesMills BODYPUMP 藤原 真由	12:10~12:55 HOTYOGA ～骨盤調整～ 新名 幸子	12:15~13:00 マシンピラティス BASIC yuka		12:00~13:05 LesMills BODYATTACK 芥原 幸一郎	12:10~12:55 HOT整体リセット 竹田 真穂枝			12:10~12:55 Shapes ～骨盤調整～ 久保木 祐子	12:20~13:05 腹筋ベロタス 三好 静子	12:15~12:45 マクラン ザボート	12:10~12:55 Brain to Body 花輪 穂花子	12:10~12:55 骨盤リセット ピラティス yuka	12:15~12:45 マクラン ザボート	12:40~13:30 マシンピラティス BASIC 佐々木 暁	
13:00	13:25~14:10 HBOUND GAJU	13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	13:25~14:15 マシンピラティス BASIC 新名 幸子		13:00~13:50 マシンピラティス BASIC お藤引真穂枝	13:15~14:00 BODYIMP 山上 舞			13:15~14:00 オアシスダンス Sato	13:20~14:00 リラクゼーション yukiko	13:15~13:45 マクラン ザボート	13:15~14:00 ペルビクストレッチ Kaori	13:15~14:00 HOTYOGA ～ビクス～ NAO	13:50~14:40 マシンピラティス BASIC 佐々木 暁	13:15~13:45 マクラン ザボート	
14:00	14:30~15:15 フランス 穂原 奈美	14:20~15:05 HOTYOGA ～ピラティス～ mie	14:35~14:35 マシンピラティス BASIC お藤引真穂枝		14:20~15:05 HOTYOGA ～ビクス～ 藤原 真由	14:10~15:00 マシンピラティス BASIC 藤田 京雄			14:25~15:10 フランス 藤田 京代	14:25~15:10 マシンピラティス BASIC yukiko	14:15~14:45 マクラン ザボート	14:20~15:05 LesMills BODYCOMBAT MASA	14:25~15:10 HOTYOGA ～ビクス～ NAO	14:15~14:45 マクラン ザボート	14:15~14:45 マクラン ザボート	
15:00		15:30~17:30 HOT FREE TIME			15:15~15:45 マクラン ザボート	15:15~15:45 マクラン ザボート			15:15~15:45 マクラン ザボート	15:15~15:45 マクラン ザボート	15:15~15:45 マクラン ザボート	15:15~15:45 マクラン ザボート	15:15~15:45 マクラン ザボート	15:15~15:45 マクラン ザボート	15:15~15:45 マクラン ザボート	
16:00	16:00~18:10 キッズスクール (ダンス)				16:00~18:10 キッズスクール blima				16:00~18:10 キッズスクール blima			16:00~17:30 HOT FREE TIME		16:00~17:30 HOT FREE TIME		16:00~17:30 HOT FREE TIME
17:00																
17:30																
18:00																
18:30	18:35~19:20 ZUMBA つば	18:15~19:00 HOTYOGA ～ビクス～ Sato	18:30~19:15 マシンピラティス BASIC Yuka		18:30~19:15 McGROUPE ヨガ take	18:25~19:10 LesMills BODYBALANCE 久保木 祐子			18:20~19:05 RITMOS 舞原 佳代子	18:15~19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 菅野 有希	18:00~18:50 マシンピラティス BASIC スズキ	18:15~18:45 マクラン ザボート	18:15~18:45 マクラン ザボート	18:15~18:45 マクラン ザボート	18:15~18:45 マクラン ザボート	
19:00	19:35~20:20 BODYCOMBAT 真由	19:25~20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	19:30~19:50 マシンピラティス BASIC Yuka		19:30~20:15 LesMills BODYPUMP 久保木 祐子	19:25~20:10 骨盤リセット ピラティス Yuka			19:20~20:10 HBOUND チラホー	19:20~20:05 HOTYOGA ～ピラティス～ Tomoko	19:10~19:40 マシンピラティス BASIC まい	19:05~19:50 LesMills BODYPUMP 佐々木 穂	18:55~19:40 BODYIMP 白野 彩那	19:05~19:50 BODYIMP 白野 彩那	18:55~19:40 BODYIMP 白野 彩那	
19:30	19:35~20:20 BODYCOMBAT 真由	19:25~20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	19:30~19:50 マシンピラティス BASIC Yuka		19:30~20:15 LesMills BODYPUMP 久保木 祐子	19:25~20:10 骨盤リセット ピラティス Yuka			19:20~20:10 HBOUND チラホー	19:20~20:05 HOTYOGA ～ピラティス～ Tomoko	19:10~19:40 マシンピラティス BASIC まい	19:05~19:50 LesMills BODYPUMP 佐々木 穂	18:55~19:40 BODYIMP 白野 彩那	19:05~19:50 BODYIMP 白野 彩那	18:55~19:40 BODYIMP 白野 彩那	
20:00	20:05~21:10 HOTYOGA ～ピラティス～ つば	20:05~21:10 HOTYOGA ～ピラティス～ つば	20:10~21:00 マシンピラティス BASIC Yuka		20:05~21:10 BODYCOMBAT 真由	20:00~21:20 リラクゼーション 小松 穂花子			20:05~21:10 HOTYOGA ～ピラティス～ Tomoko	20:05~21:10 HOTYOGA ～ピラティス～ Tomoko	20:15~20:45 マクラン ザボート	20:15~20:45 マクラン ザボート	20:00~20:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ YUKI 石森	20:15~20:45 マクラン ザボート	20:15~20:45 マクラン ザボート	
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																

こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	土曜日				日曜日			
	A STUDIO	B STUDIO	ビクスルーム	ジムZIP	A STUDIO	B STUDIO	ビクスルーム	ジムZIP
7:00								
7:30								
8:00								
8:30								
9:00								
9:30								
10:00					キッズスクール blima			
10:30	10:10~10:55 LesMills BODYATTACK GAJU	10:30~10:45 リラクゼーション Mayo	10:30~11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木 暁		10:30~11:10 キッズスクール blima	10:30~10:45 HOTYOGA ～ピラティス～ Ayaka	10:15~10:45 マクラン ザボート	10:15~10:45 マクラン ザボート
11:00	11:15~12:00 LesMills BODYPUMP 真由	11:05~11:50 Balletone Mayo	11:40~12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木 暁		11:05~11:50 HOTYOGA ～ビクス～ Ayaka	11:05~11:50 HOTYOGA ～ビクス～ Ayaka	11:15~11:45 マクラン ザボート	11:15~11:45 マクラン ザボート
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 真由	12:10~12:55 エプタカストル 佐代	12:10~12:55 マシンピラティス BASIC 佐々木 暁		11:55~12:40 LesMills DANCE まい	12:10~12:55 腹筋ベロタス ～HOT～ 三好 静子	12:15~12:45 マクラン ザボート	12:15~12:45 マクラン ザボート
13:00	13:25~14:10 LesMills BODYCOMBAT KAORU	13:15~14:00 骨盤リセット 佐代	13:15~14:00 マシンピラティス BASIC 新名 幸子		13:00~13:45 HBOUND Kana	13:10~13:55 マシンピラティス BASIC まい	13:15~13:45 マクラン ザボート	13:15~13:45 マクラン ザボート
14:00	14:30~15:15 LesMills Shapes 藤原 真由	14:15~15:15 ピラティスwith チェアエクササイズ&リラクゼーション 小松 穂花子	14:35~14:35 マシンピラティス BASIC お藤引真穂枝		14:05~14:50 ステップ 竹田 真穂枝	14:15~15:00 HOTeye&P 竹田 真穂枝	14:15~14:35 マクラン ザボート	14:15~14:35 マクラン ザボート
15:00	15:35~16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane	15:30~16:15 骨盤リセット 小松 穂花子	15:35~16:20 マシンピラティス BASIC 新名 幸子		15:05~15:50 エプタカストル 竹田 真穂枝	15:20~16:05 HOT整体リセット 竹田 真穂枝	15:15~15:45 マクラン ザボート	15:15~15:45 マクラン ザボート
16:00	16:40~17:25 McGROUPE KUMI	16:30~17:15 LesMills BODYBALANCE 山上 舞	16:35~17:20 マシンピラティス BASIC Yuka		16:10~16:55 LesMills BODYCOMBAT 真由	16:45~17:30 HOTYOGA ～ビクス～ お藤引真穂枝	16:15~16:45 マクラン ザボート	16:15~16:45 マクラン ザボート
17:00					17:15~18:00 BODYATTACK 真由			
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

こちらのプログラムは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- HOT環境クラス実施時間
※室温36度以上・湿度60%以上の環境で実施致します。
 - 太枠⇒備品使用クラス
 - WEB予約クラス
 - 有料 有料クラス
 - マシンピラティス 別途オプション契約が必要です。(有料)
 - 🌱 初心者向けクラス 初めの方でも安心してご参加いただけます。
 - 【S-WORKOUT】 初めの方でも安心してご参加いただけます。
※【S-WORKOUT】はジム&サウナ协会会员様もご参加可能です。
- WEB予約クラス参加方法■**
- ・ジェクサーWEBサービス[スタジオ/ゴルフ予約]から予約可能です。
 - ※ジム&サウナ协会会员様はスタジオプログラムのご参加はできません。
 - ※レッスンは開始10分前までにチェックインをされていない場合、自動キャンセルとなります。
 - 入館時は必ずチェックイン画面をご確認ください。
- HOTプログラム参加について■**
- ・水分補給の為に1リットル程度の水分補給ができるものをご持参ください。
 - ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
 - ◎ご参加にあたり、上記水分、タオルをご用意いただけない場合はご参加をお断りする場合がございます。
 - ◎外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。
- 各プログラム定員について■**
- *Aスタジオ***
すべてのクラス 定員55名 (緑×白シール)
 - *Bスタジオ***
備品使用クラス 定員43名 (緑×白シール)
備品を使用しないクラス 定員50名 (白×赤シール)
 - *S-WORKOUT***
場所：ジムフリースペース
定員10名
開始15分前にフロントにて受講券配布致します。