# 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8月～　改定版

2026.7.20現在

## 月曜日

| A STUDIO | B STUDIO | ピラティスルーム | ジムエリア |
|---|---|---|---|
| 10:10～10:55 美軸ライン エクササイズ yuka | 10:00～10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 絵美子 | | 10:15～10:45 マンターマン サポート |
| 11:15～12:00 RITMOS Haru | 11:05～11:50 サウンドフローヨガ45 ～陰ヨガ～ まい | 11:10～12:00 マシンピラティス BASIC yuka | 11:15～11:35 お腹引き締め |
| 12:20～13:05 LESMILLS BODYPUMP 荒ケ田 剛史 | 12:10～12:55 HOTピラティス 新名 亨子 | 12:15～13:05 マシンピラティス BASIC yuka | 12:15～12:45 マンターマン サポート |
| 13:25～14:10 UBOUND GAKU | 13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie | 13:30～14:20 マシンピラティス BASIC 新名 亨子 | 13:15～13:45 マンターマン サポート |
| 14:30～15:15 フラダンス 篠田 奈美 | 14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mie | | 14:15～14:35 筋膜リリース |
| 16:00～18:10 キッズスクール（ダンス） | 15:30～17:30 HOT FREE TIME | | 15:15～15:45 マンターマン サポート |
| | | | 16:15～16:45 マンターマン サポート |
| | | | 17:15～17:35 ストレッチ |
| 18:35～19:20 ZUMBA つばさ | 女性専用 18:15～19:00 HOTYOGA ～ビギナー～ Sato | | 18:15～18:45 マンターマン サポート |
| 19:35～20:20 LESMILLS BODYCOMBAT 羽柴 | 19:25～20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato | | 19:15～19:45 マンターマン サポート |
| 20:40～21:10 LESMILLS BODYPUMP 佐々木 利輝 | 20:25～21:10 HOTYOGA ～リフレッシュ～ つばさ | | 20:15～20:45 マンターマン サポート |

## 水曜日

| A STUDIO | B STUDIO | ピラティスルーム | ジムエリア |
|---|---|---|---|
| 10:10～10:55 ZUMBA IZUMI | 10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ カレク 麻衣 | | 10:15～10:45 マンターマン サポート |
| 11:15～12:00 LESMILLS BODYPUMP 芹澤 宗一郎 | 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ カレク 麻衣 | | 11:15～11:35 ストレッチ |
| 12:20～13:05 LESMILLS BODYATTACK 芹澤 宗一郎 | 12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝 | 13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田 早織 | 12:15～12:45 マンターマン サポート |
| 13:25～14:10 太極拳 小松 ゆき子 | 13:15～14:00 WWW JUMP 山上 葵 | 女性専用 14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田 早織 | 13:15～13:45 マンターマン サポート |
| 14:30～15:15 LESMILLS BODYCOMBAT つばさ | 14:20～15:05 HOYOGA ～ヨドル～ 橋詰 奈美 | | 14:25～14:45 お腹引き締め |
| 16:00～18:10 キッズスクール bilima sports | | | 15:15～15:45 マンターマン サポート |
| | | | 16:15～16:45 マンターマン サポート |
| | | | 17:15～17:45 マンターマン サポート |
| 18:30～19:15 メガダンス take | 18:25～19:10 リラックスヨガ 小林 恵里子 | | 18:15～18:45 マンターマン サポート |
| 19:30～20:15 LESMILLS BODYPUMP 久保木 裕子 | 19:35～20:20 骨盤引き締め ピティス take | | 19:20～19:40 ヒップアップ |
| 20:35～21:20 LESMILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子 | | | 20:15～20:45 マンターマン サポート |

## 木曜日

| A STUDIO | B STUDIO | ピラティスルーム | ジムエリア |
|---|---|---|---|
| 10:05～10:50 メガダンス mii | 10:10～10:55 骨盤エクササイズ 住代 | 女性専用 10:00～10:50 マシンピラティス BASIC シエ | 10:15～10:45 マンターマン サポート |
| 11:05～11:50 Balletone Mayo | 11:15～12:00 骨盤引き締め ピティス シエ | | 11:15～11:45 マンターマン サポート |
| 12:10～12:55 LESMILLS Shapes 久保木 裕子 | 12:20～13:05 BtoBペルヴィス 三好 智子 | | 12:15～12:45 マンターマン サポート |
| 13:15～14:00 オリジナルダンス Sato | 13:20～14:05 リラックスヨガ yukiko | | 13:15～13:45 マンターマン サポート |
| | 14:25～15:10 フラダンス 森田 保代 | 14:25～15:15 マシンピラティス BASIC yukiko | 14:15～14:35 ストレッチ |
| 18:20～19:05 RITMOS 長妻 佳代子 | 女性専用 NEW 18:15～19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 荒野 有希 | 女性専用 NEW 18:00～18:50 マシンピラティス BASIC 二宮 光 | 15:15～15:45 マンターマン サポート |
| 19:25～20:10 UBOUND #ラッキー | 19:20～20:05 HOTYOGA ～ヴォックス～ Tomoko | NEW 19:10～20:00 マシンピラティス BASIC 二宮 光 | 16:15～16:45 マンターマン サポート |
| 20:30～21:15 LESMILLS BODYATTACK #ラッキー | 20:25～21:10 HOTYOGA ～ビギナー～ Tomoko | | 17:15～17:35 お腹引き締め |
| | | | 18:15～18:45 マンターマン サポート |
| | | | 19:15～19:45 マンターマン サポート |
| | | | 20:15～20:45 マンターマン サポート |

## 金曜日

| A STUDIO | B STUDIO | ピラティスルーム | ジムエリア |
|---|---|---|---|
| 10:05～10:50 RITMOS 井口 峻輔 | 10:00～10:45 HOTピラティス 前川 絢子 | | 10:15～10:45 マンターマン サポート |
| 11:05～11:50 エアロビクスミドル 井口 峻輔 | 11:05～11:50 美軸 フェイス yuka | | 11:15～11:35 筋膜リリース |
| 12:10～12:55 Brain to Body 花輪 里恵子 | 12:10～12:55 美軸ライン ストレッチ yuka | 女性専用 12:30～13:20 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓 | 12:15～12:45 マンターマン サポート |
| 13:15～14:00 ペルビックストレッチ Kaori | 13:15～14:00 HOTYOGA ～ヨドル～ NAO | 女性専用 13:40～14:30 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓 | 13:15～13:45 マンターマン サポート |
| 14:20～15:05 LESMILLS BODYCOMBAT MASA | 14:25～15:10 HOTYOGA ～ビギナー～ NAO | | 14:15～14:35 ヒップアップ |
| | 16:00～17:30 HOT FREE TIME | | 15:15～15:45 マンターマン サポート |
| | | | 16:15～16:45 マンターマン サポート |
| 18:15～18:45 WWW JUMP まい | | | 17:15～17:45 マンターマン サポート |
| 19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP 佐々木 利輝 | 18:55～19:40 BtoBペルヴィス 日野 さおり | | 18:15～18:45 マンターマン サポート |
| | 20:00～20:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ 内山 百合香 | | 19:15～19:45 マンターマン サポート |
| | | | 20:15～20:45 マンターマン サポート |

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

| A STUDIO | B STUDIO | ピラティスルーム | ジムエリア |
|---|---|---|---|
| 10:10～10:55 LESMILLS BODYATTACK GAKU | 10:00～10:45 リラックスヨガ Mayo | 女性専用 10:30～11:20 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓 | 10:15～10:45 マンターマン サポート |
| 11:15～12:00 LESMILLS BODYPUMP 荒ケ田 剛史 | 11:05～11:50 Balletone Mayo | 11:40～12:30 マシンピラティス BASIC 佐々木 啓 | 11:15～11:45 マンターマン サポート |
| 12:20～13:05 ZUMBA 橋詰 奈美 | 12:10～12:55 エアロビクスライト 住代 | | 12:15～12:45 マンターマン サポート |
| 13:25～14:10 LESMILLS BODYCOMBAT KAORU | 13:15～14:00 骨盤エクササイズ 住代 | | 13:15～13:45 マンターマン サポート |
| 14:30～15:15 LESMILLS Shapes 遠藤 光国 | 有料 14:15～15:15 ピラティスwith チェアエクササイズオリジナル 小松 ゆき子 | | 14:15～14:35 筋膜リリース |
| 15:35～16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane | 15:30～16:15 背骨コンディショニング 小松 ゆき子 | | 15:15～15:45 マンターマン サポート |
| 16:40～17:25 メガダンス KUMI | NEW 16:30～17:15 パワーヨガ Ayaka | | 16:15～16:45 マンターマン サポート |
| | 17:35～18:20 リラックスヨガ 千葉 博美 | | 17:15～17:45 マンターマン サポート |
| | | | 18:15～18:45 マンターマン サポート |

## 日曜日

| A STUDIO | B STUDIO | ピラティスルーム | ジムエリア |
|---|---|---|---|
| 9:00～11:10 キッズスクール bilima sports | 10:00～10:45 HOTYOGA ～リンパフロー～ Ayaka | | 10:15～10:45 マンターマン サポート |
| | 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ Ayaka | | 11:15～11:45 マンターマン サポート |
| NEW 11:55～12:40 ダンスエアロ MiyuMiyu | 12:10～12:55 BtoBペルヴィス ～HOT～ 三好 智子 | 女性専用 12:00～12:50 マシンピラティス BASIC 新名 亨子 | 12:15～12:45 マンターマン サポート |
| 13:00～13:45 UBOUND Kana | NEW 13:10～13:55 Brain to Body ～HOT～ 三好 智子 | 13:10～14:00 マシンピラティス BASIC 新名 亨子 | 13:15～13:45 マンターマン サポート |
| 14:05～14:50 ステップライト 竹内 愛 | 14:15～15:00 HOTeyeリカバリー 竹田 真知枝 | | 14:15～14:35 ストレッチ |
| 15:05～15:50 エアロビクスコンボⅠ 竹内 愛 | 15:20～16:05 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝 | | 15:15～15:45 マンターマン サポート |
| 16:10～16:55 LESMILLS BODYCOMBAT 吉永 怜史 | 16:45～17:30 HOTYOGA ～ビギナー～ ヴェルデひとみ | | 16:15～16:45 マンターマン サポート |
| 17:15～18:00 LESMILLS BODYATTACK 吉永 怜史 | | | 17:15～17:45 マンターマン サポート |
| | | | 18:15～18:45 マンターマン サポート |

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　初めての方でも安心してご参加いただけます。
- 【S-WORKOUT】 初めての方でも安心してご参加いただけます。

※【S-WORKOUT】はジム＆サウナスパ会員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＆サウナスパ会員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■

・水分補給の為の1リットル程度の水分補給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、タオルをご準備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。