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9月～　改定版

2026.8.1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 マンツーマンサポート
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 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 マンツーマンサポート
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 マンツーマンサポート
14:30～15:15 フラダンス 篠田 美奈	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 マンツーマンサポート
18:35～19:20 ZUMBA つばさ	女性専用 18:15～19:00 HOTYOGA ～ビギナー～ Sato		16:15～16:45 マンツーマンサポート
19:35～20:20 BODYCOMBAT 羽柴	19:25～20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato		17:15～17:35 ストレッチ
20:40～21:10 BODYPUMP 佐々木 利輝	20:25～21:10 HOTYOGA ～リフレッシュ～ つばさ		18:15～18:45 マンツーマンサポート
			19:15～19:45 マンツーマンサポート
			20:15～20:45 マンツーマンサポート

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	NEW 10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ NICO		10:15～10:45 マンツーマンサポート
11:15～12:00 BODYPUMP 芹澤 宗一郎	NEW 11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ NICO		11:15～11:35 ストレッチ
12:20～13:05 BODYATTACK 芹澤 宗一郎	12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝		12:15～12:45 マンツーマンサポート
13:25～14:10 太極拳 小松 ゆき子	13:15～14:00 NEW! HIP 山上 葵	13:00～13:50 マシンピラティスBASIC 高田 早織	13:15～13:45 マンツーマンサポート
14:30～15:15 BODYCOMBAT つばさ	14:20～15:05 HOYOGA ～ヨドル～ 橋詰 奈美	女性専用 14:10～15:00 マシンピラティスBASIC 高田 早織	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 マンツーマンサポート
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		16:15～16:45 マンツーマンサポート
19:30～20:15 BODYPUMP 久保木 裕子	19:35～20:20 骨盤引き締め ピティス take		17:15～17:45 マンツーマンサポート
20:35～21:20 BODYCOMBAT 久保木 裕子			18:15～18:45 マンツーマンサポート
			19:20～19:40 ヒップアップ
			20:15～20:45 マンツーマンサポート

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 マンツーマンサポート
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 マンツーマンサポート
12:10～12:55 Shapes 久保木 裕子	12:20～13:05 BtoBベルヴィス 三好 智子		12:15～12:45 マンツーマンサポート
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 マンツーマンサポート
	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 18:15～19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 荒野 有希	女性専用 18:00～18:50 マシンピラティスBASIC 二宮 光	15:15～15:45 マンツーマンサポート
19:25～20:10 UBOUND #ラッキー	19:20～20:05 HOTYOGA ～ヴォックス～ Tomoko	19:10～20:00 マシンピラティスBASIC 二宮 光	16:15～16:45 マンツーマンサポート
20:30～21:15 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 マンツーマンサポート
			19:15～19:45 マンツーマンサポート
			20:15～20:45 マンツーマンサポート

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 綺子		10:15～10:45 マンツーマンサポート
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 マンツーマンサポート
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 マンツーマンサポート
14:20～15:05 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 マンツーマンサポート
18:15～18:45 NEW! HIP まい			16:15～16:45 マンツーマンサポート
19:05～19:50 BODYPUMP 佐々木 利輝	18:55～19:40 BtoBベルヴィス 日野 よおり		17:15～17:45 マンツーマンサポート
	20:00～20:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ 内山 百合香		18:15～18:45 マンツーマンサポート
			19:15～19:45 マンツーマンサポート
			20:15～20:45 マンツーマンサポート

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 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 マンツーマンサポート
11:15～12:00 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 マンツーマンサポート
12:20～13:05 ZUMBA 横詰 奈美	12:10～12:55 エアロビクスライト 住代		12:15～12:45 マンツーマンサポート
13:25～14:10 BODYCOMBAT KAORU	13:15～14:00 骨盤エクササイズ 住代		13:15～13:45 マンツーマンサポート
14:30～15:15 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 マンツーマンサポート
16:40～17:25 メガダンス KUMI	16:30～17:15 パワーヨガ Ayaka		16:15～16:45 マンツーマンサポート
	17:35～18:20 リラックスヨガ 千葉 博美		17:15～17:45 マンツーマンサポート
			18:15～18:45 マンツーマンサポート

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 マンツーマンサポート
11:55～12:40 ダンスエアロ MiyuMiyu	11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ Ayaka		11:15～11:45 マンツーマンサポート
13:00～13:45 UBOUND Kana	12:10～12:55 BtoBベルヴィス ～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 マンツーマンサポート
14:05～14:50 ステップライト 竹内 愛	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 マンツーマンサポート
15:05～15:50 エアロビクスコンボⅠ 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
16:10～16:55 BODYCOMBAT 吉永 怜史	15:20～16:05 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝		15:15～15:45 マンツーマンサポート
17:15～18:00 BODYATTACK 吉永 怜史	16:45～17:30 HOTYOGA ～ビギナー～ ヴェルデひとみ		16:15～16:45 マンツーマンサポート
			17:15～17:45 マンツーマンサポート
			18:15～18:45 マンツーマンサポート

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ブ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。