

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10月～ 改定版

2026.9.2現在

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア
7:00																
7:30																
8:00																
8:30																
9:00																
9:30																
10:00																
10:30	10:10～10:55 美輪アイン エリザベス yuka	10:00～10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 亜美子			10:10～10:55 ZUMBA 久保木 裕子	10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ NICO			10:05～10:50 MEGAHITZ mi	10:10～10:55 骨盤エクササイズ 佐代	10:00～10:50 マシンビラティス BASIC シズ		10:05～10:50 RITMOS 井口 綾華	10:00～10:45 HOTビラティス 藤岡 真子		
11:00	11:15～12:00 RITMOS Hara	11:05～11:50 サウンドロー-3645 ～押3645～ まい ひとみ	11:30～12:00 マシンビラティス BASIC yuka		11:15～12:00 LesMills BODYPUMP 岸本 多一郎	11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ NICO			11:05～11:50 Balletone Mayo	11:15～12:00 骨盤引き締め ビラティス シズ			11:05～11:50 エアロビクスミドル 井口 綾華	11:05～11:50 美輪 アイン yuka		
12:00																
12:30	12:20～13:05 LesMills BODYPUMP 野村 真由	12:10～12:55 HOTビラティス 新名 幸子	12:15～13:05 マシンビラティス BASIC yuka		12:20～13:05 LesMills BODYATTACK 岸本 多一郎	12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝			12:20～13:05 LesMills Shapes 久保木 裕子	12:30～13:05 BtoBベルグイス 三好 舞子			12:10～12:55 Brain to Body 花輪 亜美子	12:10～12:55 美輪アイン ストレッチ yuka	12:30～13:20 マシンビラティス BASIC 佐々木 悠	12:15～12:45 マンダーマン サボート
13:00																
13:30	13:25～14:10 UBOUND GAU	13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mi	13:30～14:20 マシンビラティス BASIC 新名 幸子		13:25～14:10 太極拳 小松 幸子	13:15～14:00 マシンビラティス BASIC 山田 舞			13:15～14:00 オリジナルダンス Sato	13:20～14:00 リラックスヨガ yukiko			13:15～14:00 ヘルピックスストレッチ Kaori	13:15～14:00 HOTYOGA ～ミドル～ NAO	13:30～14:30 マシンビラティス BASIC 佐々木 悠	13:15～13:45 マンダーマン サボート
14:00																
14:30	14:30～15:15 フラダンス 種田 美奈	14:20～15:05 HOTYOGA ～リハビリ～ mi			14:15～14:55 LesMills BODYCOMBAT つばさ	14:20～15:05 HOYOOGA ～ミドル～ 山田 舞				14:25～15:10 フラダンス 森田 真代	14:25～15:15 マシンビラティス BASIC yukiko		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
15:00																
15:30																
16:00																
16:30	キッズスクール (HIPHOPダンス)	HOT FREE TIME			キッズスクール biima sport									HOT FREE TIME		
17:00																
17:30																
18:00																
18:30	18:25～19:10 ZUMBA シズ	18:15～19:00 HOTYOGA ～ビギナー～ Sato			18:20～19:15 UBOUND 佐々木 悠	18:25～19:10 リラックスヨガ 小松 亜美子			18:20～19:05 RITMOS 森田 真代	18:25～19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 野村 真由	18:00～18:50 マシンビラティス BASIC 二宮 亮		18:15～19:00 COUNT DOWN まい	18:15～18:45 マンダーマン サボート	18:15～18:45 マンダーマン サボート	18:15～18:45 マンダーマン サボート
19:00																
19:30	19:25～20:10 LesMills BODYCOMBAT 野村 真由	19:15～20:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato			19:25～20:10 LesMills BODYPUMP 久保木 裕子	19:25～20:10 パワーヨガ yukiko			19:25～20:10 UBOUND シズ	19:30～20:00 HOTYOGA ～ビギナー～ Tomoko	19:00～19:50 マシンビラティス BASIC 二宮 亮		19:05～19:50 LesMills BODYPUMP 佐々木 悠	19:15～19:45 BtoBベルグイス 野村 真由	19:15～19:45 マンダーマン サボート	19:15～19:45 マンダーマン サボート
20:00																
20:30	20:25～21:10 LesMills BODYPUMP 佐々木 悠	20:15～21:00 HOTYOGA ～リハビリ～ つばさ			20:25～21:10 LesMills BODYCOMBAT 久保木 裕子	20:25～21:10 スリムプロ-3645 ～休戦3645～ yukiko			20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT シズ	20:35～21:10 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko			20:30～21:15 HOTYOGA ～骨盤調整～ mi	20:30～21:15 マンダーマン サボート	20:30～21:15 マンダーマン サボート	20:30～21:15 マンダーマン サボート
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	ビラティスルーム	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ビラティスルーム	ジムエリア
7:00								
7:30								
8:00								
8:30								
9:00								
9:30								
10:00								
10:30	10:10～10:55 LesMills BODYATTACK GAU	10:00～10:45 リラックスヨガ Mayo	10:30～11:20 マシンビラティス BASIC 佐々木 悠		9:50～11:10 キッズスクール biima sport	10:10～10:45 HOTYOGA ～リハビリ～ Ayaka		
11:00	11:15～12:00 LesMills BODYPUMP 野村 真由	11:05～11:50 Balletone Mayo	11:40～12:30 マシンビラティス BASIC 佐々木 悠		11:05～11:50 HOTYOGA ～ビギナー～ Ayaka	11:15～11:45 HOTYOGA ～ビギナー～ Ayaka		
12:00								
12:30	12:20～13:05 ZUMBA 佐代	12:10～12:55 エアロビクスライト 佐代			12:10～12:55 マシンビラティス BASIC 新名 幸子	12:15～12:45 マンダーマン サボート		
13:00								
13:30	13:25～14:10 LesMills BODYCOMBAT KAORI	13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佐代			13:15～13:45 UBOUND 久保木 裕子	13:30～14:00 Brain to Body ～HOT～ 三好 舞子	13:15～13:45 マシンビラティス BASIC 新名 幸子	
14:00								
14:30	14:30～15:15 LesMills Shapes 藤岡 真子	14:15～15:15 ビラティスwith チェアエクササイズ 小松 幸子			14:05～14:50 LesMills BODYPUMP TSUKASA	14:15～15:00 HOT FREE TIME		
15:00								
15:30	15:35～16:20 K-POP DANCE GROOVE Amiane	15:30～16:15 背骨コンディショニング 小松 幸子			15:10～16:10 LesMills BODYCOMBAT 佐々木 悠			
16:00								
16:30	16:40～17:25 MEGAHITZ KUMI	16:30～17:15 パワーヨガ Ayaka			16:30～17:15 LesMills BODYATTACK 新名 幸子	16:45～17:30 HOTYOGA ～ビギナー～ 三好 舞子		
17:00								
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。

太棒⇒備品使用クラス

WEB予約クラス

有料クラス

マシンビラティス 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。

【ショートレッスン】 初めての方でも安心してご参加いただけます。

※【ショートレッスン】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

定員55名

Bスタジオ

定員43名

ショートレッスン

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。