

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11月～ 改定版

2026.10.1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 美軸ライン エクササイズ yuka	10:00～10:45 HOTYOGA ～ビギナー～ 木村 亜美子			10:10～10:55 ZUMBA IZUMI	10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ NICO			10:05～10:50 MEGABRANDZ 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		10:15～10:45 マンツーマン サポート
11:00	11:15～12:00 RITMOS Hara	11:05～11:50 サウンドロー～30分45 ～押30分～ 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 美軸 フェイス yuka		11:15～11:55 筋膜リリース
12:00	12:00～13:05 LesMills BODYPUMP 野々田 真希	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		12:00～13:05 LesMills BODYATTACK 岸本 多一郎	12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝			12:05～12:50 LesMills Shapes 久保木 裕子	12:00～13:00 BtoBベルグリス 三好 真子			12:10～12:55 Brain to Body 花輪 亜美子	12:10～12:55 美軸ライン 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 マンツーマン サポート
13:00	13:15～14:10 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		13:15～14:10 太極拳 小松 幸子	13:00～13:50 マシンビラティス BASIC 藤岡 真希			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	13:15～13:45 マンツーマン サポート	13:15～13:45 マンツーマン サポート
14:00		14:20～15:05 HOTYOGA ～リンパフロー～ mi			14:15～14:35 筋膜リリース	14:10～15:00 マシンビラティス BASIC 藤岡 真希				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	14:15～14:35 マンツーマン サポート
15:00	14:30～15:15 フラダンス カズミカ姫宮カズ 藤原 美奈				14:30～15:15 LesMills BODYCOMBAT つばさ	14:20～15:05 HOTYOGA ～ミドル～ 藤岡 真希			14:25～15:10 フラダンス 森田 真代				14:25～15:10 HOTYOGA ～ビギナー～ NAO	14:15～14:35 ヒップアップ	14:15～14:35 マンツーマン サポート	14:15～14:35 マンツーマン サポート
16:00		15:30～17:30 HOT FREE TIME			15:15～15:45 マンツーマン サポート	15:15～15:45 マンツーマン サポート			15:15～15:45 マンツーマン サポート				15:15～15:45 マンツーマン サポート	15:15～15:45 マンツーマン サポート	15:15～15:45 マンツーマン サポート	15:15～15:45 マンツーマン サポート
17:00	キッズスクール (HIPHOPダンス)				16:15～16:45 マンツーマン サポート	16:15～16:45 マンツーマン サポート			16:15～16:45 マンツーマン サポート				16:15～16:45 マンツーマン サポート	16:15～16:45 マンツーマン サポート	16:15～16:45 マンツーマン サポート	16:15～16:45 マンツーマン サポート
18:00		18:15～19:00 HOTYOGA ～ビギナー～ Sato			17:15～17:35 ストレッチ	18:00～18:10 キッズスクール blima sport			18:00～18:50 マシンビラティス BASIC 二宮 亮	18:05～18:50 HOTYOGA ～骨盤調整～ 野々田 真希	18:00～18:50 マシンビラティス BASIC 二宮 亮		18:05～18:50 HOTYOGA ～ビギナー～ まい	18:15～18:45 BtoBベルグリス 佐野 真子	18:15～18:45 マンツーマン サポート	18:15～18:45 マンツーマン サポート
18:30	18:35～19:20 ZUMBA つばさ	18:35～19:20 HOTYOGA ～ビギナー～ Sato			18:15～18:45 マンツーマン サポート	18:25～19:10 リラックスヨガ 小松 幸子			18:30～19:20 RITMOS 藤原 真子	18:35～19:20 HOTYOGA ～骨盤調整～ 野々田 真希	18:30～19:20 マシンビラティス BASIC 二宮 亮		18:35～19:20 HOTYOGA ～ビギナー～ まい	18:45～19:30 BtoBベルグリス 佐野 真子	18:45～19:30 マンツーマン サポート	18:45～19:30 マンツーマン サポート
19:00	19:35～20:20 LesMills BODYCOMBAT 野々田 真希	19:35～20:20 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato			19:15～19:45 マンツーマン サポート	19:25～20:10 パワーヨガ yukiko			19:35～20:20 UBOUND チラホー	19:40～20:20 HOTYOGA ～ビギナー～ Tomoko	19:35～20:20 マシンビラティス BASIC 二宮 亮		19:40～20:20 HOTYOGA ～ビギナー～ まい	19:45～20:30 BtoBベルグリス 佐野 真子	19:45～20:30 マンツーマン サポート	19:45～20:30 マンツーマン サポート
20:00	20:35～21:10 HOTYOGA ～リンパージュ～ つばさ	20:35～21:10 HOTYOGA ～リンパージュ～ つばさ			20:15～20:45 マンツーマン サポート	20:25～21:10 スリムフロー～30分 ～休養30分～ yukiko			20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT チラホー	20:35～21:10 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	20:35～21:10 マシンビラティス BASIC 二宮 亮		20:40～21:25 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	20:45～21:30 HOTYOGA ～骨盤調整～ mi	20:45～21:30 マンツーマン サポート	20:45～21:30 マンツーマン サポート
21:00					20:40～21:25 LesMills BODYCOMBAT 久保木 裕子											
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	10:10～10:55 LES MILLS BODYATTACK GAUKU	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 bilma academy	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	
11:00	11:15～12:00 LES MILLS BODYPUMP 野々田 真希	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	11:20～12:10 マシンビラティス BASIC 新名 幸子	11:15～11:45 マンツーマン サポート	
12:00	12:20～13:05 ZUMBA 藤原 真子	12:10～12:55 エアロビクスライト 佐代			11:55～12:40 ダンスエアロ MyuMyu	12:05～12:50 BtoBベルグリス ～HOT～ 三好 真子	12:15～12:45 マンツーマン サポート	
13:00	13:25～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT KAORI	13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佐代			13:00～13:45 UBOUND Kana	13:05～13:50 Brain to Body ～HOT～ 三好 真子	13:15～13:45 マンツーマン サポート	
14:00	14:30～15:15 LES MILLS Shapes 藤原 真子	14:15～15:15 マシンビラティス with チェアエクササイズ 小松 幸子			14:05～14:50 LES MILLS BODYPUMP TSUKASA	14:05～14:50 HOTYOGA ～骨盤調整～ 佐々木 悠	14:15～14:45 マンツーマン サポート	
15:00					15:10～16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 佐々木 悠	15:10～16:10 HOT FREE TIME	15:15～15:45 マンツーマン サポート	
16:00	15:35～16:20 K-POP DANCE GROOVE Arane	15:30～16:15 背骨コンディショニング 小松 幸子			16:15～16:45 マンツーマン サポート	16:45～17:30 HOTYOGA ～ビギナー～ 三好 真子	16:15～16:45 マンツーマン サポート	
17:00	16:40～17:25 MEGADANZ KUMI	16:30～17:15 パワーヨガ Ayaka			17:15～17:45 マンツーマン サポート		17:15～17:45 マンツーマン サポート	
18:00		17:15～18:20 リラックスヨガ 千葉 博康					18:15～18:45 マンツーマン サポート	
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

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■

・水分補給のための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＊

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）

＊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。

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。

太極⇒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＊

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）

＊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。