

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1月～

2025.11.30現在

月曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00											
7:30											
8:00											
8:30											
9:00											
9:30											
10:00	WEB 10:10~10:55 美輪ライン エクササイズ yuka		WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナ~ 木村 絵美子			WEB 10:10~10:55 ZUMBA IZUMI	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~骨盤調整~ YUKKO		WEB 10:05~10:50 MEGA DANZ メガダンス mii	WEB 10:10~10:55 骨盤エクササイズ 佳代	
10:30											
11:00	WEB 11:15~12:00 RITMOS Haru		WEB 11:05~11:50 ZENSEE まい			WEB 11:15~12:00 LES MILLS BODYPUMP	WEB 11:15~11:50 HOTYOGA ~ビギナ~ YUKKO		WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo	WEB 11:15~12:00 骨盤引き締め ビライス シエ	
11:30											
12:00	WEB 12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP		WEB 12:10~12:55 HOTビラティス 新名 孝子			WEB 12:20~13:05 LES MILLS BODYATTACK	WEB 12:10~12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝		WEB 12:10~12:55 LES MILLS Shapes	WEB 12:20~13:05 BtoBベルヴィス 三好 智子	
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30											
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00	WEB 18:35~19:20 ZUMBA つばさ		WEB 18:15~19:00 HOTYOGA ~ビギナ~ Sato			WEB 18:30~19:00 BODYBALANCE 久保木 毅子	WEB 18:15~18:45 TILT-L ~上半身~		WEB 18:30~19:15 UBOUND #うち一	WEB 18:15~19:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ 菅野 有希	
19:30											
20:00	WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT		WEB 19:25~20:10 HOTYOGA ~骨盤調整~ Sato			WEB 19:20~20:05 LES MILLS BODYPUMP 久保木 毅子	WEB 19:10~19:55 スリムヨガ しのざきゅうこ		WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK #うち一	WEB 19:20~20:05 HOTYOGA ~デトックス~ Tomoko	
20:30											
21:00	WEB 20:40~21:10 BODYPUMP 佐々木 利輝		WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ~リラクシュ~ つばさ			WEB 20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾 真夕	WEB 20:15~21:00 リラクスヨガ しのざきゅうこ		WEB 20:40~21:25 ZUMBA 能見 章子	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ~ビギナ~ Tomoko	
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	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
7:00					
7:30					
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00	WEB 10:00~10:55 LES MILLS BODYATTACK GAKU		WEB 10:00~10:45 リラクスヨガ Mayo	WEB 10:15~10:45 TILT-L ~全身~	
10:30					
11:00	WEB 11:15~12:00 LES MILLS BODYPUMP 荒ヶ田 刚史		WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo	WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ~ビギナ~ Ayaka	
11:30					
12:00	WEB 12:20~13:05 ZUMBA 橋詰 奈美		WEB 12:10~12:55 エアロビクス 佳代	WEB 12:10~12:45 TILT-L ~上半身~	
12:30					
13:00	WEB 13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 久保木 毅子		WEB 13:15~14:00 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 13:15~14:00 ZENSEE まい	
13:30					
14:00	WEB 14:30~15:15 LES MILLS Shapes 久保木 毅子		WEB 14:15~15:15 ピラティスwith チエエクササイズオリジナル 小松 ゆき子	WEB 14:15~14:35 筋膜リリース	
14:30					
15:00	WEB 15:35~16:20 K-POP DANCE GROOVE Amane		WEB 15:30~16:15 背骨コンディショニング 小松 ゆき子	WEB 15:15~16:45 TILT-L ~全身~	
15:30					
16:00	WEB 16:40~17:25 MEGA DANZ メガダンス KUMI		WEB 16:30~17:15 BODYBALANCE 久保木 毅子	WEB 16:30~17:15 TILT-L ~上半身~	
16:30					
17:00	WEB 17:45~18:45 有料クラス		WEB 17:35~18:20 リラクスヨガ 千葉 博美	WEB 17:35~17:45 TILT-L ~下半身~	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					

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。

- 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
- 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。

～グルトレについて～

【オリエンテーション】 マシンの使い方をご案内します。

【全身】 脚、胸、背中のトレーニングを実施し、全身をバランスよく鍛えます。

【下半身】 脚、お尻周りのトレーニングを実施し、下半身の引締めや筋肉の強化に繋げます。

【上半身】 胸、背中のトレーニングを実施し、特に背中周りを刺激します。

■ 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。

④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。

⑤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。