

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4月～ 確定版

2026.3.25現在

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	A STUDIO	B STUDIO	ピラティスルーム	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ピラティスルーム	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ピラティスルーム	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ピラティスルーム	ジムエリア
7:00																
7:30																
8:00																
8:30																
9:00																
9:30																
10:00	WEB 10:10~10:55 美輪ライン エクササイズ yuka	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～ピチナ～ 木村 絵美子			WEB 10:10~10:55 ZUMBA IZUMI	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ 加々木 麻衣		WEB 10:15~10:45 マンツーマン サポート	WEB 10:05~10:50 MEGADRITZ メカダンス mi	WEB 10:10~10:55 骨盤エクササイズ 佳代	WEB 10:00~10:50 マシンプラティス BASIC シエ		WEB 10:05~10:50 RITMOS 井口 綾輔	WEB 10:00~10:45 HOTピラティス 前川 尚子		WEB 10:15~10:45 マンツーマン サポート
10:30																
11:00	WEB 11:15~12:00 RITMOS Haru	WEB 11:05~11:50 ZERSEE ～開～ まい	NEW 11:15~12:05 マシンプラティス BASIC yuka	NEW 11:15~11:35 お腹引き締め	WEB 11:15~12:00 LesMILLS BODYPUMP 芹澤 宗一郎	WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ～ピチナ～ 加々木 麻衣		NEW 11:15~11:35 ストレッチ	WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo	WEB 11:15~12:00 骨盤引き締め ピラティス シエ		WEB 11:05~11:50 エアロビクスドル 井口 綾輔	WEB 11:05~11:50 美輪 フェイス yuka		NEW 11:15~11:35 筋力アップ	
11:30																
12:00	WEB 12:20~13:05 LesMILLS BODYPUMP 荒谷 剛史	WEB 12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子			WEB 12:20~13:05 LesMILLS BODYATTACK 芹澤 宗一郎	WEB 12:10~12:55 HOT整体ボディ 竹田 真知枝		WEB 12:15~12:45 マンツーマン サポート	WEB 12:10~12:55 LesMILLS Shapes 久保木 裕子	WEB 12:20~13:05 BtoBベルグイス 三好 節子		WEB 12:10~12:55 Brain to Body 花輪 里恵子	WEB 12:10~12:55 美輪ライン ストレッチ yuka	WEB 12:40~13:30 マシンプラティス BASIC 佐々木 啓	WEB 12:15~12:45 マンツーマン サポート	WEB 12:15~12:45 マンツーマン サポート
12:30																
13:00	WEB 13:25~14:10 UBOUND GAKU	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ mie	NEW 13:25~14:15 マシンプラティス BASIC 新名 孝子		WEB 13:25~14:10 太極拳 小松 ゆき子	NEW 13:15~14:00 WOW! HOP 山上 葵		WEB 13:15~13:45 マンツーマン サポート	WEB 13:15~13:45 美輪 フェイス まい	WEB 13:20~14:05 リラクソヨガ yukiko		WEB 13:15~14:00 ベルグイスストレッチ Kaori	WEB 13:15~14:00 HOTYOGA ～ピチナ～ NAO	WEB 13:50~14:40 マシンプラティス BASIC 佐々木 啓	WEB 13:15~13:45 マンツーマン サポート	WEB 13:15~13:45 マンツーマン サポート
13:30																
14:00	WEB 14:30~15:15 フラダンス 藤田 奈美	WEB 14:20~15:05 HOTYOGA ～リンパロー～ mie		WEB 14:15~14:35 筋膜リリース	WEB 14:30~15:15 LesMILLS BODYCOMBAT つば	WEB 14:20~15:05 HOYOGA ～ミドル～ 橋詰 奈美	WEB 14:10~15:00 マシンプラティス BASIC 高田 早織	WEB 14:25~14:45 お腹引き締め	WEB 14:10~14:55 LesMILLS DANCE まい	WEB 14:25~15:10 フラダンス 森田 優代	WEB 14:30~15:20 マシンプラティス BASIC yukiko	WEB 14:20~15:05 LesMILLS BODYCOMBAT MASA	WEB 14:25~15:10 HOTYOGA ～ピチナ～ NAO	WEB 13:50~14:40 マシンプラティス BASIC 佐々木 啓	WEB 14:15~14:35 ヒップアップ	WEB 14:15~14:35 マンツーマン サポート
14:30																
15:00																
15:30																
16:00	キッズスクール (ダンス)	HOT FREE TIME			キッズスクール bima									HOT FREE TIME		
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30	WEB 18:35~19:20 ZUMBA つば	WEB 18:15~19:00 HOTYOGA ～ピチナ～ Sato	WEB 19:00~19:50 マシンプラティス BASIC Yuki	WEB 18:15~18:45 マンツーマン サポート	WEB 18:30~19:15 MEGADRITZ メカダンス take	WEB 18:25~19:10 LesMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子		WEB 18:15~18:45 マンツーマン サポート	WEB 18:20~19:05 RITMOS 長妻 佳代子	WEB 18:15~19:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ 菅野 有希	WEB 18:00~18:50 マシンプラティス BASIC まい	WEB 18:15~18:45 マンツーマン サポート	WEB 18:15~18:45 WOW! HOP まい	WEB 18:55~19:40 マシンプラティス BASIC 佐々木 啓	WEB 18:15~18:45 マンツーマン サポート	WEB 18:15~18:45 マンツーマン サポート
19:00																
19:30	WEB 19:35~20:20 LesMILLS BODYCOMBAT 羽来	WEB 19:25~20:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato			WEB 19:30~20:15 LesMILLS BODYPUMP 久保木 裕子	WEB 19:35~20:20 骨盤引き締め ピラティス take		WEB 19:20~19:40 ヒップアップ	WEB 19:25~20:10 UBOUND #ラッパ	WEB 19:20~20:05 HOTYOGA ～ピチナ～ Tomoko	WEB 19:10~20:00 マシンプラティス BASIC まい	WEB 19:15~19:45 マンツーマン サポート	WEB 19:05~19:50 UBOUND まい	WEB 18:55~19:40 BtoBベルグイス 日野 さゆり	WEB 19:15~19:45 マンツーマン サポート	WEB 19:15~19:45 マンツーマン サポート
20:00																
20:30	WEB 20:40~21:10 LesMILLS BODYPUMP 佐々木 利輝	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ～ピチナ～ つば	WEB 20:10~21:00 マシンプラティス BASIC Yuki	WEB 20:15~20:45 マンツーマン サポート	WEB 20:35~21:20 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾 真夕	WEB 20:40~21:25 リラクソヨガ 小林 恵里子			WEB 20:30~21:15 LesMILLS BODYATTACK #ラッパ	WEB 20:25~21:10 HOTYOGA ～ピチナ～ Tomoko	WEB 20:15~20:45 マンツーマン サポート	WEB 20:10~20:55 LesMILLS BODYPUMP 佐々木 利輝	WEB 20:00~20:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ 内山 百合香	WEB 20:15~20:45 マンツーマン サポート	WEB 20:15~20:45 マンツーマン サポート	WEB 20:15~20:45 マンツーマン サポート
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	ピラティスルーム	ジムエリア	A STUDIO	B STUDIO	ピラティスルーム	ジムエリア
7:00								
7:30								
8:00								
8:30								
9:00								
9:30								
10:00	WEB 10:10~10:55 LesMILLS BODYATTACK GAKU	WEB 10:00~10:45 リラクソヨガ Mayo			キッズスクール bima	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ～リンパロー～ Ayaka		WEB 10:15~10:45 マンツーマン サポート
10:30								
11:00	WEB 11:15~12:00 LesMILLS BODYPUMP 荒谷 剛史	WEB 11:05~11:50 Balletone Mayo	WEB 10:30~11:20 マシンプラティス BASIC 佐々木 啓			WEB 11:05~11:50 HOTYOGA ～ピチナ～ Ayaka		
11:30								
12:00	WEB 12:20~13:05 ZUMBA 橋詰 奈美	WEB 12:10~12:55 エアロビクスドル 佳代	WEB 11:40~12:30 マシンプラティス BASIC 佐々木 啓		WEB 11:55~12:40 LesMILLS DANCE まい	WEB 12:10~12:55 BtoBベルグイス ～HOT～ 三好 節子	WEB 12:00~12:50 マシンプラティス BASIC 新名 孝子	WEB 12:15~12:45 マンツーマン サポート
12:30								
13:00	WEB 13:25~14:10 LesMILLS BODYCOMBAT KAORU	WEB 13:15~14:00 骨盤エクササイズ 佳代			WEB 13:00~13:45 UBOUND Kana	WEB 13:10~13:55 ZERSEE ～開～ まい	WEB 13:10~14:00 マシンプラティス BASIC 新名 孝子	WEB 13:15~13:45 マンツーマン サポート
13:30								
14:00	WEB 14:30~15:15 LesMILLS Shapes 遠藤 光国	WEB 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			WEB 14:05~14:50 ステップライト 竹内 豊	WEB 14:15~15:00 HOTYOGA ～ピチナ～ 竹田 真知枝		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 骨盤コンディショニング 小松 ゆき子			WEB 15:05~15:50 エアロビクスドル 竹内 豊	WEB 15:20~16:05 HOT整体ボディ 竹田 真知枝		WEB 15:15~15:45 マンツーマン サポート
15:30								
16:00	WEB 16:40~17:25 MEGADRITZ KUMI	WEB 16:30~17:15 LesMILLS BODYBALANCE 山口 真奈			WEB 16:10~16:55 LesMILLS BODYCOMBAT 吉永 悦史	WEB 16:45~17:30 HOTYOGA ～ピチナ～ ヴェルチひとみ		WEB 16:15~16:45 マンツーマン サポート
16:30								
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。
- 太枠⇒備品使用クラス**
- WEB予約クラス**
- 有料クラス**
- マシンプラティス 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。
- ※レッスンは開始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■

- ・水分補給の為に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。