

ジエクサー・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 2024年4月～

2024.4.1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												
10:30	10:15～11:00 美輪ラン エクササイズ yuka	10:00～10:45 HOTYOGA ～ピキナー～ 木村 絵美子	10:15～10:45 TILT	10:15～11:00 ZUMBA IZUMI	10:00～10:45 HOTYOGA ～骨盤調整～ 梶原 千晴	10:15～10:45 TILT	10:00～10:45 エアロエクササイズ mii	10:10～10:55 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	10:15～10:45 TILT	10:10～10:55 RITMOS 井口 峻輔	10:00～10:45 HOTピラティス 前川 尚子	10:15～10:45 TILT
11:00		11:05～11:35 女性専用 ZENSEE ～隔～ まい	11:15～11:35 お腹引き締め	11:20～12:05 UBOUND GAKU	11:05～11:50 HOTYOGA ～ピキナー～ YUKKO	11:15～11:35 ストレッチ	11:05～11:50 エアロエクササイズ mii	11:15～12:00 Balletone Mayo	11:15～11:35 ヒップアップ	11:15～12:00 エアロエクササイズ 井口 峻輔	11:05～11:50 女性専用 HOTYOGA ～ピキナー～ しのぎきゆうこ	11:15～11:35 筋膜リリース
12:00												
12:30	12:25～13:10 K-POP CHOA まい	12:10～12:55 HOTピラティス 新名 孝子	12:15～12:45 TILT	12:25～13:10 LESMILLS BODYATTACK ISHIDA	12:10～12:55 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	12:15～12:45 TILT	12:10～12:55 LESMILLS Shapes 久保木 裕子	12:20～13:05 BtoBベルブイス 幸恵	12:15～12:45 TILT	12:20～13:05 Brain to Balance 花輪 理恵子	12:10～12:55 美輪ラン ストレッチ yuka	12:15～12:45 TILT
13:00												
13:30	13:30～14:15 LESMILLS BODYPUMP SHINTA	13:15～14:00 HOTYOGA ～骨盤調整～ Aya(K)	13:15～13:45 TILT	13:30～14:15 太極拳 小松 ゆき子	13:15～14:00 HOYOGA ～ミドル～ Mikako	13:15～13:45 TILT	13:15～13:45 久保木 裕子	13:20～14:05 リラックスヨガ yukiko	13:15～13:45 TILT	13:20～14:05 LESMILLS BODYCOMBAT AKARI	13:15～14:00 HOTYOGA ～ミドル～ NAO	13:15～13:45 TILT
14:00												
14:30	14:35～15:20 フラダンス 篠田 美奈	14:20～15:05 HOTYOGA ～リフレッシュ～ Aya(K)	14:15～14:35 筋膜リリース	14:35～15:20 LESMILLS BODYCOMBAT つばさ	14:20～15:05 WOW!HIP GAKU	14:25～14:45 お腹引き締め	14:10～14:55 LESMILLS BODYPUMP 久保木 裕子	14:25～15:10 フランス 吉田 直美	14:15～14:35 ストレッチ	14:25～14:55 UBOUND 久保木 裕子	14:25～15:10 HOTYOGA ～ピキナー～ NAO	14:15～14:35 ヒップアップ
15:00												
15:30												
16:00	15:45～16:45 スタジオ レンタル		15:15～15:45 TILT	15:45～16:45 スタジオ レンタル		15:15～15:45 TILT	15:45～16:45 スタジオ レンタル		15:15～15:45 TILT	16:15～16:45 スタジオ レンタル		15:15～15:45 TILT
16:30												
17:00	17:00～18:00 スタジオ レンタル		17:15～17:35 ストレッチ	17:00～18:00 スタジオ レンタル		17:15～17:45 TILT	17:00～18:00 スタジオ レンタル		17:15～17:35 お腹引き締め	17:15～17:35 お腹引き締め		17:15～17:45 TILT
17:30												
18:00		18:15～19:00 女性専用 HOTYOGA ～ピキナー～ 秋山 美幸	18:15～18:45 TILT	18:30～19:15 UBOUND YUKA	18:15～19:00 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	18:15～18:45 TILT	18:30～19:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原 将太	18:15～19:00 ZENSEE ～隔～ まい	18:15～18:45 TILT	18:20～18:50 LESMILLS BODYPUMP 内村 俊介	18:10～18:55 WOW!HIP 久保木 裕子	18:15～18:45 TILT
18:30	18:45～19:30 LESMILLS BODYCOMBAT AKARI	19:20～20:05 HOTYOGA ～リフレッシュ～ つばさ	19:15～19:45 TILT	19:35～20:20 LESMILLS BODYPUMP 久保木 裕子	19:20～20:05 スリムプロ-3ガ しのぎきゆうこ	19:20～19:40 ヒップアップ	19:35～20:20 LESMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	19:20～20:05 HOTYOGA ～デトックス～ Tomoko	19:15～19:45 TILT	19:10～19:55 UBOUND まい	19:15～20:00 HOTYOGA ～デトックス～ 久保木 裕子	20:15～20:45 TILT
19:00												
19:30	19:50～20:20 GRIT AKARI	20:25～21:10 HOTYOGA ～骨盤調整～ Sato	20:15～20:45 TILT	20:40～21:25 LESMILLS BODYCOMBAT SHINTA	20:25～21:10 リラックスヨガ しのぎきゆうこ	20:15～20:45 TILT	20:40～21:25 LESMILLS BODYATTACK ISHIDA	20:25～21:10 HOTYOGA ～ピキナー～ Tomoko	20:15～20:45 TILT	20:15～21:00 RITMOS 長妻 佳代子	20:25～21:10 HOTYOGA ～リフレッシュ～ 内山 百合香	20:15～20:45 TILT
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00	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。											
22:30												

	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	10:05～10:50 LESMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	10:00～10:45 リラックスヨガ Mayo	10:15～10:45 TILT	10:15～11:00 LESMILLS BODYPUMP AKARI	10:00～10:45 HOTYOGA ～リフレッシュ～ Ayaka	10:15～10:45 TILT
10:30						
11:00	11:10～11:55 LESMILLS BODYATTACK ISHIDA	11:05～11:50 Balletone Mayo	11:15～11:35 ヒップアップ	11:20～12:05 LESMILLS BODYATTACK AKARI	11:05～11:50 HOTYOGA ～ミドル～ Ayaka	11:15～11:35 お腹引き締め
11:30						
12:00						
12:30	12:20～13:05 ZUMBA 橋詰 奈美	12:10～12:55 エアロエクササイズ 佳代	12:15～12:45 TILT	12:25～13:10 LESMILLS DANCE まい	12:10～12:55 HOTYOGA ～ピキナー～ 橋詰 奈美	12:15～12:45 TILT
13:00						
13:30	13:25～14:10 UBOUND GAKU	13:15～14:00 骨盤エクササイズ 佳代	13:15～13:45 TILT	13:30～14:15 ステップライト 竹内 愛	13:15～14:00 女性専用 HOTYOGA ～リフレッシュ～ 橋詰 奈美	13:15～13:45 TILT
14:00						
14:30	14:30～15:15 LESMILLS Shapes 久保木 裕子	14:25～15:10 太極拳 小松 ゆき子	14:15～14:35 筋膜リリース	14:35～15:20 エアロエクササイズ 竹内 愛	14:20～15:05 ZENSEE ～隔～ まい	14:15～14:35 ストレッチ
15:00						
15:30	15:35～16:20 J-POP DANCE GROOVE Amane	15:25～16:10 背骨コンディショニング 小松 ゆき子	15:15～15:45 TILT	15:45～16:15 定員:35名 GRIT ISHIDA	15:25～16:10 HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	15:15～15:45 TILT
16:00						
16:30	16:40～17:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	16:30～17:15 LESMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子	16:15～16:45 TILT	16:35～17:20 LESMILLS BODYCOMBAT ISHIDA	16:40～17:25 HOTYOGA ～骨盤調整～ ヴェルデひとみ	16:15～16:45 TILT
17:00						
17:30	17:45～18:30 LESMILLS BODYPUMP 内村 俊介	17:35～18:20 スリムプロ-3ガ 橋詰 奈美	17:15～17:45 TILT	17:40～18:25 UBOUND ISHIDA	17:45～18:30 HOTYOGA ～ピキナー～ ヴェルデひとみ	17:15～17:45 TILT
18:00						
18:30						
19:00	18:50～19:35 LESMILLS BODYCOMBAT 久保木 裕子					
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。					
21:00						

- 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
- 【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■

- ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
- 毎月22日AM0:00～翌月分の予約開始
- ※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。

■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***
備品使用クラス 定員60名 (緑×白シール)
備品を使用しないクラス 定員68名 (白×赤シール)
LESMILLS GRIT 定員35名 (白×赤シール)
- *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。

GRITスケジュール

- 月曜日 19:50～20:20**
1週目:STRENGTH
2週目:ATHLETIC
3週目:CARDIO
4週目:STRENGTH
5週目:ATHLETIC
- 日曜日 15:45～16:15**
1週目:CARDIO
2週目:STRENGTH
3週目:ATHLETIC
4週目:CARDIO
5週目:STRENGTH