

ジェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール 10月

※スタジオレッスンはすべて予約制となります

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|--|------------------------------------|---|-------------|---|-------------------------------------|---|------------------------------------|---|--|---|-----------------------------------|
| | スタジオ | Women's Fit | スタジオ | Women's Fit | スタジオ | Women's Fit | スタジオ | Women's Fit | スタジオ | Women's Fit | スタジオ | Women's Fit |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名 菜穂 | | 10:15~11:00 DISC (ダンスプログラム) 清水 あかね | | 10:15~11:00 HOTYOGA デトックス 阪本 美佳子 | 10:15~11:05 (マシンピラティス) 安積 久美子 | 10:15~11:00 リラクソヨガ HIROMI | | 8:20~9:05 パワーヨガ 山口 隆子 | 8:20~9:05 HOTYOGA ビギナー HIROMI | 8:20~9:05 NACO | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:20~12:05 スリムフローヨガ Mikako | | 11:20~12:05 Wow!HIP NACO | | 11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子 | 11:20~12:10 (マシンピラティス) 安積 久美子 | 11:20~12:05 協栄シェイブ ボクシング MIWA | | 9:30~10:15 アルティメット ファイト 清水 あかね | 9:30~10:15 (トレーニングクラス) NACO | 9:25~10:10 HOT K-1FITFIGHT (ライト) (格闘系プログラム) 宮澤 秀子 | 9:30~10:20 (マシンピラティス) NACO |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | 12:25~13:10 モナリザ (格闘系プログラム) MIKA | | 12:25~13:10 リラクソヨガ 加地 由樹子 | | 12:45~13:30 シェイプアップ エアロ 佳代 | | 12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子 | | 10:35~11:20 UBOUND (トランポリン) NACO | | 11:00~11:45 モナリザ (格闘系プログラム) Kaya | 10:30~11:20 (マシンピラティス) NACO |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 13:30~14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) 和田 節子 | 13:30~14:15 (トレーニングクラス) NACO | 13:30~14:00 LIVE (トランポリン) NACO | | 13:50~14:35 初級ピラティス 新名 孝子 | | 13:30~14:15 ZUMBA (ダンスプログラム) 土井 美貴 | 13:30~14:20 (マシンピラティス) 新名 孝子 | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | 14:55~15:45 (マシンピラティス) 新名 孝子 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:30~19:00 Wow!HIP Rumi | | 18:30~19:15 パワーヨガ 中村 恵理 | | 18:15~19:00 スリムフローヨガ 山口 隆子 | | 18:30~19:30 sola (ダンスプログラム) Yume | | 16:15~17:00 ピラティス AIKO | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT Rumi | 19:20~20:10 (マシンピラティス) NACO | 19:35~20:20 HOTYOGAミドル (ライト) 中村 恵理 | | 20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 山下 耀久 (男性インストラクター) | | 20:00~20:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) kanako | | 16:45~17:35 (マシンピラティス) AIKO | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15~21:00 UBOUND (トランポリン) 深谷 圭 | 20:20~21:10 (マシンピラティス) NACO | 20:40~21:25 HOTYOGAビギナー 中村 恵理 | | 21:00~21:45 Body Make by Ballet (格闘系プログラム) 小林 翔子 | | 21:05~21:50 HOT ピラティス ~美姿勢メイク~ mami | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:15~22:00 骨盤エクササイズ 平綿 香 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |

定員
 ■マット使用クラス 35名 ■※HOT K-1FITFIGHT 30名
 ■アクティブ系プログラム 30名 ■WOW!HIP 20名
 注意事項
 ・スタジオプログラムはすべて予約制です。
 ・スタジオプログラムに参加される場合は、レッスン開始10分前までにチェックインが必要です。
 ※10分を切ってからチェックインをした場合、予約は自動的にキャンセルとなります。
 ・HOTプログラムに参加される場合、バスタオル、飲み物が必須となります。

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。 ※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。