

ジエクサー・ライトジム&スパ24東小金井 タイムスケジュール 2024.11月～

| | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | |
|-------------|--|--|---------------------------|--------|---|---|---------------------------|--------|--|--|---------------------------|--------|---|--|---------------------------|--------------------------|
| | Studio | | ジム | 多目的エリア | Studio | | ジム | 多目的エリア | Studio | | ジム | 多目的エリア | Studio | | ジム | 多目的エリア |
| | Natural | volcano | | | Natural | volcano | | | Natural | volcano | | | Natural | volcano | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:10~10:55 | ZUMBA 岩崎 友美 | HOTYOGA ミドル 菅野 有希 | | | UBOUND 宮下 美紀 | HOTYOGA リフレッシュ 竹内 愛 | | | 24式太極拳 弘澤 成美 | HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦 | | | 10:00~10:45 ベルビック ストレッチ Kaori | 10:00~10:45 HOTYOGA ミドル 松村 絵葉 | | 10:00~11:45 |
| 10:30 | | | 卓球フリー | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:15~12:00 | 11:15~12:00 グラマッスフィット miyu | 11:05~11:50 HOT 整体オリジナル 竹田 真知枝 | 11:00~11:30 スタッフ運動サポート | | 10:50~11:50 スリムフローガ 三船 麻里子 | 11:05~11:50 HOTYOGA ビギナー tomo | 11:00~11:30 スタッフ運動サポート | | 10:50~11:35 ZUMBA Sachi | 11:05~11:50 HOTYOGA デトックス 宮下 美紀 | 11:00~11:30 スタッフ運動サポート | | 11:05~11:50 フランス ～マリアスタジオスタイル～ 高橋 恵美 | 11:05~11:50 HOTYOGA リフレッシュ tomo | 11:00~11:30 スタッフ運動サポート | 卓球フリー |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:20~13:05 | LES MILLS Shapes 宮下 美紀 | 12:10~12:55 HOT eyeカガパー (男女参加可能) 竹田 真知枝 | 12:00~14:00 | | 12:10~12:55 FIGURE 8 TAKAKO | 12:10~12:55 骨格メイク Re:style hot 大久保 晴子 | 12:00~14:00 | | 11:55~12:40 骨格メイク Re:style マリア | 12:10~12:55 HOTYOGA リンパフロー 出口 真知子 | 12:00~14:00 | | 12:10~12:55 ウォーガズム 御手洗 香代 | 12:10~12:55 HOTYOGA リンパフロー エリカ | 12:00~14:00 | パーソナル トレーニング 専用ブース |
| 13:00 | | | パーソナル トレーニング 専用ブース | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | スタッフ運動サポート | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30~14:00 | JIBOUND 宮下 美紀 | 13:20~14:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 高文 由紀子 | | | 13:15~14:00 ZUMBA TAKAKO | 13:15~14:00 HOT ベルビックストレッチ 宮澤 秀子 | | | 13:00~13:45 リラックスガ 阪本 美佳子 | 13:15~14:00 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 出口 真知子 | 13:00~13:30 スタッフ運動サポート | | 13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史 | 13:15~14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代 | 13:00~13:30 スタッフ運動サポート | パーソナル トレーニング 専用ブース |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:25~15:10 | FIGHT DO FACTORY OF FITNESS 實達 真紀子 | 14:25~15:10 HOTYOGA リンパフロー 松成 広子 | 14:15~16:00 | | 14:20~15:05 フランス ～マリアスタジオスタイル～ 松本 久美子 | 14:20~15:20 HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保 | 14:15~16:00 | | 14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保 | 14:20~15:05 HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子 | 14:15~16:00 | | 14:20~15:05 ペーダンス Marie | 14:20~15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保 | 14:15~16:00 | 麻雀 |
| 15:00 | | | 卓球フリー | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30~16:30 | チアダンス ベーシックキンダー | 15:30~16:15 HOTYOGA デトックス mie | | | 15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀 | 15:40~18:00 | | | 15:10~15:55 LES MILLS BODYATTACK 宮田 西 | 15:25~16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎 | 15:10~15:55 | | 15:25~16:10 ZUMBA Marie | 15:25~16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子 | 15:10~15:55 | 麻雀 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30~18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:40~17:40 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | 麻雀 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:45~18:45 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30~19:30 | LES MILLS BODYATTACK 宮田 西 | 18:30~19:15 HOTYOGA ビギナー 御手洗 香代 | 19:00~19:30 スタッフ運動サポート | | 18:30~19:15 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀 | 18:30~19:15 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀 | 19:00~19:30 スタッフ運動サポート | | 18:30~19:15 バトン 満生 恒太郎 | 18:20~19:20 HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K) | 19:00~19:30 スタッフ運動サポート | | 18:45~19:30 リラックスガ (男女参加可能) 満生 恒太郎 | 18:45~19:30 リラックスガ (男女参加可能) 満生 恒太郎 | 19:00~19:30 スタッフ運動サポート | パーソナル トレーニング 専用ブース |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | パーソナル トレーニング 専用ブース | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30~22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 卓球フリー | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |

△全レッスン事前WEB予約が必要となります。

ジエクサー・ライトジム&スパ24東小金井 タイムスケジュール 2024.11月～

| | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | |
|-------|--|---|---------------------------|--------|---|--|-------------|---------------------------|
| | Studio | | ジム | 多目的エリア | Studio | | ジム | 多目的エリア |
| | Natural | volcano | | | Natural | volcano | | |
| 9:00 | △全レッスン事前WEB予約が必要となります。 | | | | | | | |
| 9:30 | 9:30~10:15 ストレッチクラス 宮下 美紀 | 9:40~10:25 HOTOYOGA ビギナー 工川 | | | 9:30~10:15 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ | 9:40~10:25 Brain to Balance 三宮 菜緒 | | |
| 10:00 | | | 10:00~11:45 | | | | 10:00~11:45 | |
| 10:30 | | | 卓球フリー | | | | | |
| 11:00 | 10:35~11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀 | 10:45~11:30 HOTOYOGA 骨盤調整 杉崎 智子 | | | 10:35~11:20 ZUMBA Sae | 10:45~11:30 HOTOYOGA テトクス 島田 美紀 | | 卓球フリー |
| 11:30 | | | 12:00~18:00 | | | | | |
| 12:00 | 11:55~12:45 Balletone 白木 朋子 | 11:50~12:50 HOTOYOGA リフレッシュ 島田 美紀 | | | 11:40~12:25 コアチアフィット アンダーソン幸子 | 11:50~12:35 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦 | | 12:00~18:00 |
| 12:30 | | | パーソナル トレーニング 専用ブース | | | | | |
| 13:00 | 13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保 | 13:10~13:55 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) 白木 朋子 | | | 12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸 | 13:00~13:45 HOTOYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 尾代 智子 | | |
| 13:30 | | | パーソナル トレーニング 専用ブース | | | | | |
| 14:00 | 14:05~14:50 フローピラティス 葉月 ちひろ | 14:15~15:00 HOTOYOGA テトクス 宮下 美紀 | | | 13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸 | 14:10~14:55 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) mie | | パーソナル トレーニング 専用ブース |
| 14:30 | | | 15:00~15:30 スタッフ運動サポート | | | | | |
| 15:00 | 15:10~15:55 ZUMBA KAZKO | 15:20~16:05 HOTOYOGA リフレッシュ 樋口 志保 | | | 15:00~15:45 Strength Development 井沢 競 | 15:15~16:00 HOTOYOGA ミドル mie | | 15:00~15:30 スタッフ運動サポート |
| 15:30 | | | 17:00~17:30 スタッフ運動サポート | | | | | |
| 16:00 | 16:15~17:00 UBOUND 土田 紗也 | 16:20~17:05 HOT フィットコンディショニング (男女参加可能) 千葉 かおり | | | 16:05~16:50 LES MILLS Shapes 土田 紗也 | 16:20~17:05 HOTOYOGA ビギナー tomo | | 17:00~17:30 スタッフ運動サポート |
| 16:30 | | | 18:30~22:00 | | | | | |
| 17:00 | 17:20~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜 | 17:25~18:0 HOT ピラティス 尚武 | | | 17:10~17:55 UBOUND 土田 紗也 | 17:25~18:10 HOTOYOGA リフレッシュ tomo | | |
| 17:30 | | | 卓球フリー | | | | | |
| 18:00 | 18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜 | 18:30~21:00 HOTフリータイム | | | | 18:30~21:00 HOTフリータイム | | 卓球フリー |
| 18:30 | | | 卓球フリー | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | | | 卓球フリー | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 20:30 | | | 卓球フリー | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 21:30 | | | 卓球フリー | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | |

～スタジオレッスン参加について～

レッスン開始時間までにスタジオまでお越しください。途中参加はできません。

【WEB予約】

レッスン直前までご予約が可能です。
予約開始日は、レッスン終了10分後に4週間後の同時刻レッスンまでの予約が可能です。
例：9/1(日)13:55~14:40 BODY COMBATレッスン終了後、
9/1(日)14:50より、9/29(日)13:55~14:40のBODY COMBAT予約が可能。

【自動キャンセルシステム】

レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。
自動キャンセルされた空き枠につきましては、**レッスン開始5分前より予約可能**となります。

【定員設定】

- ◆Studio Natulal : 27名
- ◆Studio Volcano : 30名

【Hotプログラム参加について】

ご参加するにはヨガマットの上に敷く「バスタオル(大きめのタオル)」を必ず準備ください。
尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。
HOTフリータイム・フリータイムは男女入場可能です。

【その他】

◆初心者の方向けプログラムについて◀マーク▶
初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおススメのプログラム。

◆スタッフ運動サポート

事前にご予約が必要となります。
運動初心者の方にオススメです。各枠定員1名。

【スーパーマスター会員様】

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

【法人会員様】

スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。
※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。
入館時入口自動扉横、**法人会員様事前決済済み専用QRリーダーに「入館用QRコード」をかざして**
ご入館ください。

※その他、都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。ホームページをご確認ください。

【スタッフ受付時間】

11:00~20:00