

ジェクサー・ライトジム&スパ24東小金井 タイムスケジュール 2024.12月～ (11/16更新版)

	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	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。															
10:00			10:00～11:45		9:45～10:30 UBOUND 宮下 美紀	10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ 竹内 愛	10:00～11:45		9:45～10:30 24式太極拳 弘澤 成美	10:00～10:45 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦	10:00～11:45		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	10:10～10:55 ZUMBA 岩崎 友美	10:00～10:45 HOTYOGA ミドル 菅野 有希	卓球フリー													
11:00		11:05～11:30 HOT 整体オシガル 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	
11:30	11:15～12:00 グラマッスフィット miyu		卓球フリー													
12:00		12:10～12:55 HOT eyeカガバリ (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 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 リンパロー 出口 真知子	12:00～14:00		12:10～12:55 ウォーカズム 御手洗 香代	12:10～12:55 HOTYOGA リンパロー エリカ	12:00～14:00	
12:30	12:20～13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀		パーソナル トレーニング 専用ブース													
13:00		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		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	13:00～13:30 スタッフ運動サポート		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	
13:30	13:30～14:00 UBOUND 宮下 美紀	13:20～14:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 高文 由紀子	卓球フリー													
14:00		14:25～15:10 HOTYOGA リンパロー 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 ペリーダンス Marie	14:20～15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保	14:15～16:00	
14:30	14:25～15:10 FIGHT DO FACED BY DANCE 實達 真紀子		卓球フリー													
15:00		15:30～16:15 HOTYOGA デトックス mie	麻雀		15:25～16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40～18:00 HOTフリータイム	麻雀		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	
15:30	15:30～16:30 チアダンス ベシックキンダー		麻雀		16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス		卓球フリー									
16:00		16:30～18:00 HOTフリータイム	麻雀													
16:30	16:40～17:40 チアダンス ジュニアクラス		麻雀													
17:00		17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス	卓球フリー													
17:30		18:30～19:15 HOTYOGA ビギナー 御手洗 香代	19:00～20:15		18:30～19:15 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 北村 勝	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		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	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	19:00～20:15	
18:00	18:30～19:30 LES MILLS BODYATTACK 宮田 西		パーソナル トレーニング 専用ブース		19:00～19:45 ZUMBA 岩崎 友美	19:35～20:20 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀	パーソナル トレーニング 専用ブース		19:35～20:20 K-POP CHOA Mai* Mai	19:40～20:25 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	19:00～20:15 スタッフ運動サポート		19:55～20:40 UBOUND 上園 陸馬	19:50～20:35 スリムフロー 岡村 幸	19:00～20:15 スタッフ運動サポート	
18:30		19:35～20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代	パーソナル トレーニング 専用ブース													
19:00	19:50～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 西		パーソナル トレーニング 専用ブース		20:05～20:50 グラマッスフィット 川又 珠実	20:40～21:25 HOTYOGA リンパロー NANAE	パーソナル トレーニング 専用ブース		20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	20:45～21:30 HOTYOGA デトックス (男女参加可能) 山本 悠子	20:30～22:00		21:00～22:00 アニマルフロー 蛇川 拓弥	20:50～22:00 フリータイム	20:30～22:00	
19:30		20:40～21:40 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ウェルデひとみ	卓球フリー													
20:00	20:55～21:55 LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸		卓球フリー		21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 目哉		卓球フリー									
20:30			卓球フリー													
21:00			卓球フリー													
21:30			卓球フリー													
22:00			卓球フリー													
22:30			卓球フリー													

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 2024.12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			NEW 9:30～10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	9:40～10:25 Brain to Balance 三宮 菜緒		
10:00			10:00～11:45				10:00～11:45	
10:30	10:35～11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:45～11:30 HOTOYOGA 骨盤調整 杉崎 智子	卓球フリー		10:35～11:20 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTOYOGA テトクス 島田 美紀	卓球フリー	
11:00					11:40～12:25 チャオチャオフィット アンダーソン幸子	11:50～12:35 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦		12:00～18:00
11:30	11:55～12:45 Balletone 白木 朋子	11:50～12:50 HOTOYOGA リフレッシュ 島田 美紀			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		
12:00			12:00～18:00		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		
12:30					15:00～15:45 Strength Development 井沢 競	15:15～16:00 HOTOYOGA ミドル mie		
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			16:05～16:50 LES MILLS Shapes 土田 紗也	16:20～17:05 HOTOYOGA ビギナー tomo		
13:30					17:10～17:55 UBOUND 土田 紗也	17:25～18:10 HOTOYOGA リフレッシュ tomo		
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	パーソナル トレーニング 専用ブース					
14:30								
15:00	15:10～15:55 ZUMBA KAZKO	15:20～16:05 HOTOYOGA リフレッシュ 樋口 志保	スタッフ運動サポート					
15:30								
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	スタッフ運動サポート					
16:30								
17:00	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:25～18:0 HOT ピラティス 尚武						
17:30								
18:00	18:25～19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 茜	18:30～21:00 HOTフリータイム	18:30～22:00					
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30			卓球フリー					
21:00								
21:30								
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 Natual : 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