

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																	
10:00			10:00~11:45				10:00~11:45				10:00~11:45				10:00~11:45		
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			ベルビック ストレッチ Kaori	HOTYOGA ミドル 松村 絵葉			
10:30																	
11:00			11:00~11:30				11:00~11:30				11:00~11:30				11:00~11:30		
11:05~11:50		HOT 整体オシガル 竹田 真知枝	卓球フリー		スリムフローガ 三船 麻里子	HOTYOGA ビギナー tomo	卓球フリー		ZUMBA Sachi	HOTYOGA デトックス 宮下 美紀	卓球フリー		フランス ~マリアスタジオスタイル~ 高橋 恵美	HOTYOGA リフレッシュ tomo	卓球フリー		
11:30																	
12:00			12:00~14:00				12:00~14:00				12:00~14:00				12:00~14:00		
12:20~13:05	LES MILLS Shapes 宮下 美紀	HOT eyeカガバリ (男女参加可能) 竹田 真知枝	パーソナル トレーニング 専用ブース		FIGURE 8 TAKAKO	骨格メイク hot 大久保 晴子	パーソナル トレーニング 専用ブース		骨格メイク Re:style マリア	HOTYOGA リンパロー 出口 真知子	パーソナル トレーニング 専用ブース		ウォーガズム 御手洗 香代	HOTYOGA リンパロー エリカ	パーソナル トレーニング 専用ブース		
13:00			13:00~13:30				13:00~13:30				13:00~13:30				13:00~13:30		
13:30			スタッフ運動サポート				スタッフ運動サポート				スタッフ運動サポート				スタッフ運動サポート		
13:30~14:00	JIBOUND 宮下 美紀	HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 高文 由紀子			ZUMBA TAKAKO	HOT ベルビックストレッチ 宮澤 秀子			リラックスガ 阪本 美佳子	HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 出口 真知子			LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代			
14:00																	
14:25~15:10	FIGHT DO 実践 真紀子	HOTYOGA リンパロー 松成 広子	卓球フリー		フラダンス ~マリアスタジオスタイル~ 松本 久美子	HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保	麻雀		LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子	卓球フリー		ペーダンス Marie	HOTYOGA デトックス 樋口 志保	麻雀		
15:00																	
15:30~16:30	チアダンス ベシックキンダー	HOTYOGA デトックス mie			LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40~18:00			LES MILLS BODYATTACK 宮下 西	HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎			15:25~16:10	HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子			
16:00																	
16:30~17:40	チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	麻雀		チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	卓球フリー			16:30~18:00	麻雀						
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30~19:30	LES MILLS BODYATTACK 宮田 西	HOTYOGA ビギナー 御手洗 香代	19:00~19:30		チアダンス アドバンスクラス				バトン 満生 恒太郎	HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)	19:00~19:30		17:45~18:30	LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史			
19:00			19:00~20:15				19:00~19:30				19:00~19:30				18:45~19:30		
19:30			パーソナル トレーニング 専用ブース		ZUMBA 岩崎 友美	HOTYOGA ビギナー 北村 勝	パーソナル トレーニング 専用ブース				19:00~19:30				18:50~19:35		
20:00											19:00~19:30				LES MILLS BODYPUMP 上園 陸馬	19:00~20:15	
20:30			20:30~22:00								19:35~20:20				19:50~20:35		
20:35~20:50	LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 西	HOTYOGA ミドル 御手洗 香代			20:05~20:50	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	HOTYOGA デトックス 満生 恒太郎	パーソナル トレーニング 専用ブース				スリムフロー 岡村 幸	20:00	
21:00											20:40~21:25				20:50~22:00		
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		21:10~21:55	HOTYOGA リンパロー NANAE	卓球フリー		20:40~21:25	HOTYOGA デトックス (男女参加可能) 山本 悠子	卓球フリー				フリータイム	21:00	
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 2024.12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 HOTYOGA ビギナー 工力			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 HOTYOGA 骨盤調整 杉崎 智子	卓球フリー		10:35～11:20 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTYOGA テトクス 島田 美紀	卓球フリー	
11:00					11:40～12:25 チャオチアフィット アンダーソン幸子	11:50～12:35 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦		
11:30	11:55～12:45 Balletone 白木 朋子	11:50～12:50 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀		12:00～18:00			12:00～18:00	
12:00					12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸	13:00～13:45 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 尾代 智子		
13:00	13:05～13:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	13:10～13:55 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 白木 朋子			13:55～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	14:10～14:55 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) mie		
13:30								
14:00	14:05～14:50 フローピラティス 葉月 ちひろ	14:15～15:00 HOTYOGA テトクス 宮下 美紀		パーソナル トレーニング 専用ブース	15:00～15:45 Strength Development 井沢 競	15:15～16:00 HOTYOGA ミドル mie		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 HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保	15:00～15:30 スタッフ運動サポート		16:05～16:50 LES MILLS Shapes 土田 紗也	16:20～17:05 HOTYOGA ビギナー tomo	17:00～17:30 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	17:00～17:30 スタッフ運動サポート		17:10～17:55 UBOUND 土田 紗也	17:25～18:10 HOTYOGA リフレッシュ tomo		
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	19:00～19:30 スタッフ運動サポート	18:30～22:00				18:30～22:00
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30				卓球フリー				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 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