

# 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 2025.1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																
11:05~11:50		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		スリムフローガ 三船 麻里子	HOTYOGA ビギナー tomo	11:00~11:30 スタッフ運動サポート		ZUMBA Sachi	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	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
11:30																
11:35~12:00	grammas miyu															
12:00			12:00~14:00													
12:20~13:05	LES MILLS Shapes 宮下 美紀	HOT eyeカガパ (男女参加可能) 竹田 真知枝	13:00~13:30 スタッフ運動サポート		FIGURE 8 TAKAKO	骨格メイク hot 大久保 晴子	12:00~14:00		骨格メイク Re:style マリア	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	HOTYOGA リンパロー 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																
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	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	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
13:30																
14:25~15:10	FIGHT DO FIGHTERS OF DO 賞達 真紀子	HOTYOGA リンパロー 松成 広子			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	14:15~16:00		LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子	14:15~16:00		14:20~15:05 ペーダンス Marie	HOTYOGA デトックス 樋口 志保	14:15~16:00	麻雀
14:30			卓球フリー													
15:30~16:30	チアダンス ベーシックキンダー	HOTYOGA デトックス mie			LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40~18:00			LES MILLS BODYATTACK 宮田 西	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	HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子	15:10~15:55	麻雀
16:00																
16:40~17:40	チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム			チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	16:15~18:00									
17:00			麻雀													
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 スタッフ運動サポート		チアダンス アドバンスクラス	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		バトン 満生 恒太郎	HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)	19:00~19:30 スタッフ運動サポート		17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史			
19:00																
19:30			パーソナル トレーニング 専用ブース		ZUMBA 岩崎 友美	HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 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	HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎	パーソナル トレーニング 専用ブース		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	パーソナル トレーニング 専用ブース
20:00																
20:30																
20:35~20:50	grammas 宮田 西	HOTYOGA ミドル 御手洗 香代			20:05~20:50 grammas 川又 珠実	HOTYOGA リンパロー NANAE			20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	HOTYOGA デトックス (男女参加可能) 山本 悠子	20:30~22:00		19:55~20:40 UBOUND 上園 陸馬	19:50~20:35 スリムフロー 岡村 幸	20:30~22:00	卓球フリー
20:55~21:55	LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸	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 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉		卓球フリー						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	21:00~22:00	卓球フリー
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 2025.1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 工力			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								
11:30								
12:00	NEW 11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 小山 竜弥	NEW 11:50～12:50 HOTOYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	12:00～18:00		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								
13:00	NEW 13:00～13:45 フローピラティス 粟月 ちひろ	NEW 13:10～13:55 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) 杉崎 智子			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								
14:00	NEW 14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	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		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	15:10～15:55 ZUMBA KAZKO	15:20～16:05 HOTOYOGA リフレッシュ 樋口 志保	15:00～15:30 スタッフ運動サポート		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								
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		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								
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								
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		18:30～21:00 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				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