

# 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 2025.3月~ (2/20更新)

	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																	9:00
9:30	⚠️全レッスン事前WEB予約が必要となります。																9:30
10:00																	10:00
10:30	10:10~10:55 <b>ZUMBA</b> 岩崎 友美	10:00~10:45 HOTYOGA ミドル 菅野 有希		10:00~11:45	9:45~10:30 <b>UBOUND</b> 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 リフレッシュ 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	10:00
11:00				卓球フリー				卓球フリー				卓球フリー				卓球フリー	11:00
11:30	11:15~12:00 グラマラスフィット 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 <b>ZUMBA</b> 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 フラダンス ~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
12:00				12:00~14:00				12:00~14:00				12:00~14:00				12:00~14:00	12:00
12:30	12:20~13:05 <b>LES MILLS</b> Shapes 宮下 美紀	12:10~12:55 HOT eyeリカバリ (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	12:10~12:55 <b>FIGURE 8</b> TAKAKO	12:10~12:55 骨格メイク Restyle hot 大久保 晴子		パーソナル トレーニング 専用ブース	11:55~12:40 骨格メイク Restyle マリコ	12:10~12:55 代行掲示確認		パーソナル トレーニング 専用ブース	12:10~12:55 ウォーカリズム 御手洗 香代	12:10~12:55 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	12:30
13:00			13:00~13:30 スタッフ運動サポート					13:00~13:30 スタッフ運動サポート				13:00~13:30 スタッフ運動サポート				13:00~13:30 スタッフ運動サポート	
13:30	13:30~14:00 <b>UBOUND</b> 宮下 美紀	13:20~14:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 倉又 由紀子		14:15~16:00	13:15~14:00 <b>ZUMBA</b> TAKAKO	13:15~14:00 HOT ベルビックストレッチ 宮澤 秀子		14:15~16:00	13:00~13:45 リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 代行掲示確認		14:15~16:00	13:15~14:00 <b>LES MILLS</b> 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		14:15~16:00	13:30
14:30	14:25~15:10 <b>FIGHT DO</b> 眞達 眞紀子	14:25~15:10 HOTYOGA リンパロー 松成 広子		卓球フリー	14:20~15:05 フラダンス ~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		麻雀	14:05~14:50 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE 樋口 志保	14:20~15:05 HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子		卓球フリー	14:20~15:05 ペーダンス Marie	14:20~15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保		麻雀	14:30
15:00				卓球フリー				麻雀				卓球フリー				麻雀	15:00
15:30	15:30~16:30 チアダンス ベーシックキッズ	15:30~16:15 HOTYOGA デトックス mie		16:15~18:00	15:25~16:10 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40~18:00 HOTフリータイム		卓球フリー	15:10~15:55 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK 宮田 西	15:25~16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎		麻雀	15:25~16:10 <b>ZUMBA</b> Marie	15:25~16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子		卓球フリー	15:30
16:00				麻雀	16:30~17:30 チアダンス ジュニアクラス		卓球フリー					麻雀				卓球フリー	16:00
16:30	16:40~17:40 チアダンス ジュニアクラス	16:30~18:00 HOTフリータイム		麻雀				卓球フリー				麻雀				卓球フリー	16:30
17:00				麻雀				卓球フリー				麻雀				卓球フリー	17:00
17:30				麻雀				卓球フリー				麻雀				卓球フリー	17:30
18:00				麻雀	17:45~18:45 チアダンス アドバンスクラス		卓球フリー					麻雀	17:45~18:30 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT 白石 周史			卓球フリー	18:00
18:30	18:30~19:30 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK 宮田 西	18:30~19:15 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 御手洗 香代	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	19:00~20:15	19:00~19:45 <b>ZUMBA</b> 岩崎 友美	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	19:00~20:15	18:30~19:15 パルトン 満生 恒太郎	18:20~19:20 HOTYOGA 骨盤調整 代行掲示確認	19:00~19:30 スタッフ運動サポート	19:00~20:15	18:50~19:35 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP 上園 隆馬	18:45~19:30 リラックスヨガ (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	19:00
19:00				パーソナル トレーニング 専用ブース				パーソナル トレーニング 専用ブース				パーソナル トレーニング 専用ブース				パーソナル トレーニング 専用ブース	19:30
19:30	19:50~20:35 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT 宮田 西	19:35~20:20 HOTYOGA ミドル 御手洗 香代		20:30~22:00	20:05~20:50 グラマラスフィット 川又 珠実	19:35~20:20 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀		20:30~22:00	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		20:30~22:00	19:55~20:40 <b>UBOUND</b> 上園 隆馬	19:50~20:35 スリムフロー 岡村 幸		20:30~22:00	20:00
20:00				20:30~22:00				20:30~22:00				20:30~22:00				20:30~22:00	20:30
20:30				20:30~22:00				20:30~22:00				20:30~22:00				20:30~22:00	20:30
21:00	20:55~21:55 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP 山本 悠子	20:40~21:40 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ヴェルデひとみ		卓球フリー	21:10~21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉		卓球フリー					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		卓球フリー	21:00
21:30				卓球フリー				卓球フリー				卓球フリー				卓球フリー	21:30
22:00				卓球フリー				卓球フリー				卓球フリー				卓球フリー	22:00
22:30				卓球フリー				卓球フリー				卓球フリー				卓球フリー	22:30

# 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 2025.3月～ (2/20更新)

	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 エリカ			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 チトクス 島田 美紀	卓球フリー	
11:00								
11:30	11:55~12:40 LES MILLS BODYPUMP TATSUYA	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 チョアチョアフィット アンダーソン幸子	11:50~12:35 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦	12:00~18:00	
12:00								
12:30	13:00~13:45 フローピラティス 葉月 ちひろ	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		
13:00								
13:30	14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15~15:00 HOTOYOGA チトクス 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	
14:00								
14:30	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 暁	15:15~16:00 HOTOYOGA ミフル mie	15:00~15:30 スタッフ運動サポート	
15:00								
15:30	16:15~17:00 UBOUND 土田 紗也	16:20~17:05 HOT フィットネスマジック (男女参加可能) 千葉 かのり	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	
16:00								
16:30	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		
17:00								
17:30	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			18:30~21:00 HOTフリータイム	18:30~22:00	
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00			卓球フリー				卓球フリー	
20:30								
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 Natural: 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