

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 2025.4月~(確定版)

	Studio		ｼﾑ	多目的エリア
	Natural	volcano		
9:00				
9:30				
10:00		10:00～10:45 HOT ミドル		10:00～11:45
10:30	10:10～10:55 🧘 ZUMBA 岩崎 友美	菅野 有希		
11:00		NEW 11:05～11:50 🧘 整体オジナル (男女参加可能) 竹田 真知枝	11:00～11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー
11:30	11:15～12:00 グラマツスフィット			
12:00	miyu			12:00～14:00
12:30	12:20～13:05 LES MILLS Shapes	🧘 HOT eyeカパリー (男女参加可能) 竹田 真知枝		
13:00	宮下 美紀		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	13:30～14:00 🧘 LUBOUND 宮下 美紀	🧘 13:20～14:05 HOT YOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 倉又 由紀子		
14:00		NEW 14:25～15:10 HOT YOGA リンパロー (男女参加可能) mie		14:15～16:00
14:30	14:25～15:10 FIGHT DO RADICAL FITNESS 賀達 真紀子			
15:00				卓球フリー
15:30	15:30～16:30	15:30～16:15 HOT YOGA デトックス mie		
16:00	チアダンス ベージュキンダー			
16:30		16:30～18:00		16:15～18:00
17:00	16:40～17:40 チアダンス ジュニアクラス			麻雀
17:30				
18:00				
18:30	18:30～19:30 LES MILLS BODYATTACK	🧘 18:30～19:15 HOT YOGA 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	宮田 茜			
19:30		19:35～20:20 HOT YOGA ミドル 御手洗 香代		パーソナル トレーニング 専用ブース
20:00	19:50～20:35 LES MILLS BODYCOMBAT			
20:30	宮田 茜	NEW 20:40～21:25 HOT YOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ウェルデビとみ		20:30～22:00
21:00	20:55～21:55 LES MILLS BODYPUMP			卓球フリー
21:30	山本 悠子			
22:00				
22:30				

Studio		ｼﾑ	多目的エリア
Natural	volcano		
△全レッスン事前W			
9:45～10:30 UBOUND 宮下 美紀	NEW 10:00～10:45 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 竹内 愛		10:00～11:45
10:50～11:50 スリムロー３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	卓球フリー
12:10～12:55 FIGURE8 TAKAKO	12:10～12:55 骨格メイク <i>Real figure makes hot</i> 大久保 晴子		12:00～14:00
13:15～14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15～14:00 HOT ヘルピックストレッチ 宮澤 秀子	13:00～13:30 スタッフ運動サポート	パーソナル トレーニング 専用ブース
14:20～15:05 フラダンス ～マブアナスダンススタイル～ 松本 久美子	14:20～15:20 HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保		14:15～16:00 麻雀
15:25～16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:40～18:00		
16:30～17:30 チャダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム		16:15～18:00 卓球フリー
17:45～18:45 チャダンス アドバンスクラス	NEW 18:50～19:35 HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	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
19:00～19:45 ZUMBA 岩崎 友美	19:55～20:40 HOTYOGA 骨盤調整 NANAE		20:30～22:00
20:05～20:50 グラマッスフィット 川又 珠実	NEW 20:55～21:40 リンパフロー (男女参加可能) NANAE		卓球フリー
21:10～21:55 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉			

木曜日

Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
E.B予約が必要となります。			
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	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	10:00~11:45 卓球フリー
10:50~11:35 ZUMBA Sachi	11:05~11:50 HOTYOGA デトックス 宮下 美紀		12:00~14:00 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 Re:style マリコ	12:10~12:55 Brain to Balance 博美		13:00~13:45 リラクソヨガ 阪本 美佳子
14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:20~15:05 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 阪本 美佳子	14:15~16:00 卓球フリー	14:15~16:00 卓球フリー
15:10~15:55 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	15:25~16:10 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 満生 恒太郎		16:15~18:00 麻雀
18:30~19:15 バレトン 満生 恒太郎	18:35~19:20 HOTYOGA デトックス 山本 悠子		19:00~19:30 スタッフ運動サポート
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	19:00~19:30 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
20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 熊 優一	20:45~21:30 HOTフリータイム		20:30~22:00 卓球フリー

金曜日			
Studio		ジム	多目的エリア
Natural	volcano		
			9:00
			9:30
10:00~10:45 ヘルピック ストレッチ Kaori	NEW 10:00~10:45 HOTYOGA デトックス tomo		10:00~11:45
			10:30
			11:00
11:05~11:50 フラダンス ～マブラススタジオスタイル～ 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
			11:30
			12:00
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 (男女参加可能) エリカ		12:00~14:00
			12:30
		13:00~13:30	パーソナル トレーニング 専用ブース
13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15~14:00 HOTYOGA ピキナー (男女参加可能) 御手洗 香代	スタッフ運動サポート	13:00
			13:30
NEW 14:20~15:05 ZUMBA エリカ	14:20~15:05 HOTYOGA デトックス 樋口 志保		14:00
			14:15~16:00
NEW 15:25~16:10 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:25~16:10 HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子		14:30
			15:00
			15:30
	NEW 16:30~18:15 HOTフリータイム		16:00
			16:15~18:00
17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史			卓球フリー
			16:30
NEW 18:50~19:35 LES MILLS BODYPUMP TATSUYA	NEW 18:45~19:30 HOTYOGA ピキナー (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	17:00
			17:30
			18:00
			18:30
19:55~20:40 UBOUND 上園 隆馬	NEW 19:50~20:35 HOTYOGA 骨盤調整 岡村 幸		19:00~20:15
			パーソナル トレーニング 専用ブース
NEW 21:00~21:45 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	20:50~22:00 HOTフリータイム		19:30
			20:00
			20:30~22:00
			卓球フリー
			20:30
			21:00
			21:30
			22:00
			22:30

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 2025.4月～(確定版)

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				
△全レッスン事前WEB予約が必要となります。									
9:00									
9:30	9:30～10:15 ストレッチクラス 宮下 美紀	NEW 9:40～10:25 HOTYOGA リフレッシュ 島田 美紀	卓球フリー	NEW 9:30～10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 文典	NEW 9:40～10:25 HOTYOGA 骨盤調整 糟谷 敦	卓球フリー	10:00～11:45		
10:00									
10:30	10:35～11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	NEW 10:45～11:30 HOTYOGA ミドル (男女参加可能) 杉崎 智子			10:35～11:20 ZUMBA Sae		NEW 10:45～11:30 HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦		
11:00									
11:30	NEW 11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 上園 隆馬	NEW 11:50～12:50 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 杉崎 智子	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	NEW 11:55～12:40 HOTYOGA デトックス 島田 美紀	12:00～18:00			
12:00									
12:30	NEW 13:00～13:45 チョアチョアフィット KAZKO	NEW 13:10～13:55 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 功美	パーソナル トレーニング 専用ブース	NEW 12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子	13:00～13:45 HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 尾代 智子	パーソナル トレーニング 専用ブース			
13:00									
13:30					NEW 13:55～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子		14:10～14:55 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) mie		
14:00	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	NEW 14:15～15:00 HOTYOGA デトックス (男女参加可能) 宮下 美紀							
14:30				15:00～15:45 Strength Development 井沢 睦	NEW 15:10～15:55 HOTYOGA ミドル (男女参加可能) mie	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 HOTYOGA リフレッシュ 樋口 志保							
15:30				16:05～16:50 LES MILLS Shapes 土田 紗也	NEW 16:15～17:00 HOTYOGA ビギナー tomo	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	NEW 16:25～17:10 HOT ファットコンディショニング (男女参加可能) 千葉 かおり							
16:30				17:10～17:55 UBOUND 土田 紗也	NEW 17:15～18:00 HOTYOGA リフレッシュ tomo				
17:00									
17:30	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	NEW 17:30～18:15 HOT ピラティス 尚武							
18:00									
18:30	NEW 18:25～19:25 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		18:15～21:00 HOTフリータイム		18:30～22:00		
19:00									
19:30									
20:00									
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 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