

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 2025.10月~ ※確定版

	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				Natural
9:00																	9:00	
9:30																	9:30	
10:00																	10:00	
10:10~10:55	ZUMBA 岩崎 友美	HOTYOGA ミドル 菅野 有希			NEW UBOUND 宮下 美紀	HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 竹内 愛			9:45~10:30 24式太極拳 弘澤 成美	HOTYOGA ビギナー 糟谷 敦			10:00~10:45 ヘルピック ストレッチ Kaori	HOTYOGA チトックス tomo			10:00~10:45	10:30
10:30																	10:30	
11:00																	11:00	
11:10~11:30																	11:00	
11:15~12:00	GRAMASS FIGHT miyu	HOT 整体オリジナル (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		NEW スリムフローヨガ 三船 麻里子	HOTYOGA ビギナー tomo			10:50~11:35 ZUMBA Sachi	NEW HOT シーズナルフローヨガ 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 ～マリアスタジアムスタイル～ 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		11:00	
11:30																	11:30	
12:00																	12:00	
12:10~12:55	LES MILLS Shapes 宮下 美紀	HOT eyeリカバリ (男女参加可能) 竹田 真知枝	12:00~14:00 パーソナル トレーニング 専用ブース		12:10~12:55 FIGURE 8 TAKAKO	骨格メイク Re-style hot 大久保 晴子	12:00~14:00		11:55~12:40 骨格メイク Re-style マリ	12:10~12:55 Brain to Balance 博美	12:00~14:00 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	HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) エリカ	12:00~14:00 パーソナル トレーニング 専用ブース		12:00	
12:30																	12:30	
13:00																	13:00	
13:10~13:30																	13:00	
13:30																	13:30	
13:30~14:00	UBOUND 宮下 美紀	HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 倉又 由紀子	13:00~13:30 スタッフ運動サポート		13:15~14:00 ZUMBA TAKAKO	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		13:00~13:45 リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTYOGA ビギナー (男女参加可能) 東原 美奈	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		13:30	
14:00																	14:00	
14:15~16:00																	14:15	
14:25~15:10	FIGHT DO 眞達 眞紀子	HOTYOGA リンパロー (男女参加可能) mie	14:15~16:00 卓球フリー		14:20~15:05 フラダンス ～マリアスタジアムスタイル～ 滝沢 保世	HOTYOGA チトックス 樋口 志保	14:15~16:00 麻雀		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		14:20~15:05 ZUMBA エリカ	HOT シーズナルフローヨガ 樋口 志保	14:15~16:00 麻雀		14:30	
15:00																	15:00	
15:30~16:30	チアダンス ベーシックキッズ	HOTYOGA チトックス mie	16:15~18:00 麻雀		15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	16:15~18:00 卓球フリー		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	16:15~18:00 麻雀		15:25~16:10 NEW LES MILLS DANCE AIRI	HOTYOGA ミドル 佐藤 亮子	16:15~18:00 卓球フリー		15:30	
16:00																	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	16:15~18:00 麻雀		16:30~17:30 チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	16:15~18:00 卓球フリー										16:30	
17:00																	17:00	
17:30																	17:30	
18:00																	18:00	
18:10~18:45																	18:00	
18:30	NEW LES MILLS BODYATTACK 宮田 西	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		17:45~18:45 チアダンス アドバンスクラス	HOTフリータイム	16:15~18:00 卓球フリー		18:30~19:15 パルトン 満生 恒太郎	18:35~19:20 HOTYOGA チトックス (男女参加可能) 山本 悠子	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		16:15~18:00 卓球フリー		18:00	
18:30																	18:30	
19:00																	19:00	
19:00~19:30																	19:00	
19:30	NEW LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 西	HOTYOGA ミドル 御手洗 香代	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	HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) 島田 美紀	19:00~20:15 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	19:00~19:30 スタッフ運動サポート		18:45~19:30 LES MILLS BODYPUMP 西村 健	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		19:30
19:30																	19:30	
20:00																	20:00	
20:00~20:30																	20:00	
20:30	NEW LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子	HOTYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) ブルデビとみ	20:30~22:00 卓球フリー		20:05~20:50 GRAMASS FIGHT 川又 珠実	HOTYOGA リフレッシュ (男女参加可能) NANA E	20:30~22:00 卓球フリー		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		19:55~20:40 NEW UBOUND 土田 紗也	HOTYOGA 骨盤調整 岡村 幸	20:30~22:00 卓球フリー		20:00	
20:30																	20:30	
21:00																	21:00	
21:00~21:30																	21:00	
21:30																	21:30	
22:00																	22:00	
22:00~22:30																	22:00	
22:30																	22:30	

△全レッスン事前WEB予約が必要となります。

	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								
10:00	NEW 9:45~10:30 ストレッチ 宮下 美紀	NEW 9:50~10:35 HOTOYOGA リフレッシュ 島田 美紀		10:00~11:45	NEW 9:35~10:20 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 丈典	9:40~10:25 HOTOYOGA 骨盤調整 糟谷 敦		10:00~11:45
10:30				卓球フリー	NEW 10:40~11:25 ZUMBA Sae	10:45~11:30 HOTOYOGA ビギナー 糟谷 敦		卓球フリー
11:00	NEW 10:50~11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	NEW 10:55~11:40 HOTOYOGA ミドル (男女参加可能) 杉崎 智子		卓球フリー	NEW 11:45~12:30 コアコアフィット アンダーソン幸子	11:55~12:40 HOT シーズナルフローヨガ 島田 美紀		卓球フリー
11:30				12:00~18:00	NEW 13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子			12:00~18:00
12:00	NEW 11:55~12:40 LES MILLS BODYPUMP 渡辺 光	NEW 11:55~12:40 HOTOYOGA 骨盤調整 (男女参加可能) 杉崎 智子			NEW 14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	14:10~14:55 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) mie		
12:30				パーソナル トレーニング 専用ブース	NEW 15:10~15:55 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:10~15:55 HOTOYOGA ミドル (男女参加可能) mie		パーソナル トレーニング 専用ブース
13:00	13:00~13:45 コアコアフィット KAZKO	13:10~14:55 HOTOYOGA ビギナー (男女参加可能) 功美			NEW 16:15~17:00 代行掲示	16:15~17:00 HOTOYOGA ビギナー tomo		
13:30					NEW 17:20~18:05 UBOUND 土田 紗也	17:15~18:00 HOTOYOGA リフレッシュ tomo		
14:00	14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15~15:00 HOTOYOGA デトックス (男女参加可能) 宮下 美紀			NEW 18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 西	18:30~21:00 HOTフリータイム		
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						
15:30								
16:00	16:15~17:00 UBOUND 土田 紗也	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								
17:00	17:20~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 西	17:30~18:00 HOT ピラティス 尚武						
17:30								
18:00								
18:30	NEW 18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP 宮田 西	18:30~21:00 HOTフリータイム		18:30~22:00				18:30~22:00
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 Natulal: 29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。

【他店舗会員様】

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