

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 2026.4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																	9:00	
9:30																	9:30	
10:00																	10:00	
10:10~10:55	ZUMBA 岩崎 友美	10:00~10:45 HOTYOGA ミドル (女性専用) 菅野 有希		卓球フリー	10:00~10:45 UBOUND 宮下 美紀	10:00~10:45 HOTYOGA リフレッシュ 竹内 愛		卓球フリー	9:50~10:35 NEW 24式太極拳 弘澤 成美	10:00~10:45 HOTYOGA ビキナー 糟谷 敦		卓球フリー	10:00~10:45 ヘルピック ストレッチ Kaori	10:00~10:45 HOTYOGA テトックス tomo		卓球フリー	10:00~11:45	
10:30																	10:30	
11:00																	11:00	
11:15~12:00	11:15~12:00 グラマラスフィット miyu	11:05~11:50 HOT 整体リジナル 竹田 真知枝	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー	11:05~11:50 スリムフローヨガ 三船 麻里子	11:05~11:50 HOTYOGA ビキナー 功美		卓球フリー	10:55~11:40 NEW ZUMBA Sachi	11:05~11:50 HOT シーズナルフローヨガ (女性専用) 宮下 美紀	11:00~11:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー	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	11:05~11:50 HOTYOGA リフレッシュ (女性専用) tomo		卓球フリー	11:00~11:30	
11:30																	11:30	
12:00																	12:00	
12:20~13:05	12:20~13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10~12:55 HOT eyeリカ/リウ 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 FIGURE 8 TAKAKO	12:10~12:55 骨格メイク Re:style Project hot(女性専用) 大久保 晴子		パーソナル トレーニング 専用ブース	12:00~12:45 NEW 骨格メイク Re:style マリコ				12:00~14:00	12:10~12:55 ウォーカリズム 御手洗 香代	12:10~12:55 HOTYOGA リンパフロー エリカ		パーソナル トレーニング 専用ブース	12:00~14:00
13:00																	13:00	
13:30	13:30~14:00 UBOUND 宮下 美紀		13:00~13:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー	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		卓球フリー	13:05~13:50 NEW リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTYOGA ビキナー 栗原 美奈	13:00~13:30 スタッフ運動サポート	卓球フリー	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15~14:00 HOTYOGA ビキナー 御手洗 香代		卓球フリー	13:00~13:30	
14:00																	14:00	
14:30	14:25~15:10 FIGHT DO 眞達 眞紀子	14:25~15:10 HOTYOGA リンパフロー mie		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	14:20~15:05 HOTYOGA テトックス 樋口 志保		卓球フリー	14:10~14:55 NEW LES MILLS 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 ZUMBA エリカ	14:20~15:05 HOT シーズナルフローヨガ (女性専用) 樋口 志保		卓球フリー	14:15~16:00	
15:00																	15:00	
15:30	15:30~16:30 チアダンス ベーシックキンダー	15:30~16:15 HOTYOGA テトックス mie		卓球フリー	15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:20~18:00 HOTフリータイム		麻雀	15:15~16:00 NEW LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	15:25~16:10 HOTYOGA ビキナー 満生 恒太郎		卓球フリー	15:25~16:10 LES MILLS DANCE AIRI	15:25~16:10 HOTYOGA ミドル (女性専用) 佐藤 亮子		麻雀	15:30	
16:00																	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	16:30~17:30 チアダンス ジュニアクラス		卓球フリー	17:30~18:15 NEW エアロピクス ライト 満生 恒太郎	16:30~18:00 HOTフリータイム		麻雀					16:30		
17:00																	17:00	
17:30																	17:30	
18:00																	18:00	
18:30																	18:30	
18:40~19:25	18:40~19:25 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	18:30~19:15 HOTYOGA ビキナー 御手洗 香代	19:00~19:30 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	18:50~19:35 NEW 19:05~19:50 グラマラスフィット 川又 珠実	18:50~19:35 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	17:45~18:45 チアダンス アドバンスクラス	18:35~19:20 HOTYOGA テトックス 山本 悠子	19:00~19:30 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	17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	18:45~19:30 HOTYOGA ビキナー 満生 恒太郎	19:00~19:30 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	19:00	
19:00																	19:00	
19:30																	19:30	
19:45~20:30	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	19:35~20:20 HOTYOGA ミドル (女性専用) 御手洗 香代		パーソナル トレーニング 専用ブース	20:05~20:50 NEW チームパークダンス 別府 目哉	19:55~20:40 HOTYOGA 骨盤調整 NANA E		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 ビキナー 満生 恒太郎		パーソナル トレーニング 専用ブース	19:55~20:40 UBOUND 土田 紗也	19:50~20:35 HOTYOGA 骨盤調整 (女性専用) 岡村 幸		パーソナル トレーニング 専用ブース	20:00	
20:00																	20:00	
20:30																	20:30	
20:50~21:35	20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子	20:40~21:25 HOTYOGA 骨盤調整 ユルデヒとみ		卓球フリー	21:05~21:50 NEW K-POP DANCE GROOVE 別府 目哉	20:55~21:40 HOTYOGA リンパフロー NANA E		卓球フリー	20:40~21:25 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 喜多 耕太郎	20:45~21:30 NEW HOTピラティス 尚武		卓球フリー	21:00~21:45 NEW エアロピクス ミル 満生 恒太郎	20:50~22:00 HOTフリータイム		卓球フリー	21:00	
21:00																	21:00	
21:30																	21:30	
22:00																	22:00	
22:30																	22:30	

△全レッスン事前WEB予約が必要となります。

