

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 2026.9月~ (8/9更新)

火曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
9:00		
9:30		
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	
11:00		11:00~11:30 スタッフ運動サポート
11:15~12:00 グラマッスルフィット miyu	11:05~11:50 HOT整体オジナル 竹田 真知枝	
12:00		
12:20~13:05 LES MILLS Shapes 宮下 美紀	12:10~12:55 HOTeyeリカバリー 竹田 真知枝	
13:00		13:00~13:30 スタッフ運動サポート
13:30		
13:30~14:00 UBOUND 宮下 美紀		
14:00		
14:25~15:10 FIGHT DO 闘魂ファイトスタイル 眞達 真紀子	14:25~15:10 HOTYOGAリンパフロー mie	
15:00		
15:30~16:30 チアダンス ベーシックキッズ 宮田 西	15:30~16:15 HOTYOGAデトックス mie	
16:00		
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	
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
18:30~19:15 HOTYOGAビギナー 御手洗 香代		
19:00		19:00~19:30 スタッフ運動サポート
19:30		
19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 西	19:35~20:20 HOTYOGAミドル (女性専用) 御手洗 香代	
20:00		
20:30		
20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子	20:40~21:25 HOTYOGA骨盤調整 ウェルデリとみ	
21:00		
21:30		
22:00		
22:30		

水曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
△全レッスン事前WEB予約が必要となります。		
10:00~10:45 UBOUND 宮下 美紀	10:00~10:45 HOTYOGAリフレッシュ 竹内 愛	
11:05~11:50 スリムフローヨガ 三船 麻里子	11:05~11:50 HOTYOGAビギナー 功美	11:00~11:30 スタッフ運動サポート
12:10~12:55 FIGURE 8 TAKAKO	12:10~12:55 骨格メイク Re-style focus hot(女性専用) 大久保 晴子	
13:15~14:00 ZUMBA TAKAKO	13:15~14:00 HOT ベルビクスストレッチ 宮澤 秀子	13:00~13:30 スタッフ運動サポート
14:20~15:05 フラダンス ～マフラスタシススタイル～ 滝沢 保世	14:20~15:05 HOTYOGAデトックス 樋口 志保	
15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 宮下 美紀	15:20~18:00 HOTフリータイム	
16:30~17:30 チアダンス ジュニアクラス		
17:45~18:45 チアダンス アドバンスクラス		
19:05~19:50 グラマッスルフィット 川又 珠実	18:50~19:35 HOTYOGAリフレッシュ 島田 美紀	
20:05~20:50 テーマパークダンス 別府 昌哉	19:55~20:40 HOTYOGA骨盤調整 NANAE	
21:05~21:50 K-POP DANCE GROOVE 別府 昌哉	20:55~21:40 HOTYOGAリンパフロー NANAE	

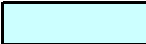
木曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
9:50~10:35 24式太極拳 弘澤 成美	10:00~10:45 HOTYOGAビギナー 糟谷 敦	
10:55~11:40 ZUMBA Sachi	11:05~11:50 HOT シーズナルフローヨガ (女性専用) 宮下 美紀	11:00~11:30 スタッフ運動サポート
12:00~12:45 骨格メイク Re-style マリコ		
13:05~13:50 リラックスヨガ 阪本 美佳子	13:15~14:00 HOTYOGAビギナー 栗原 美奈	13:00~13:30 スタッフ運動サポート
14:10~14:55 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:20~15:05 HOTYOGA骨盤調整 阪本 美佳子	
15:15~16:00 LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	15:25~16:10 HOTYOGAビギナー 満生 恒太郎	
17:30~18:15 エアロビクス ライト 満生 恒太郎	16:30~18:00 HOTフリータイム	
18:30~19:15 バレトン Balletone 満生 恒太郎	18:35~19:20 HOTYOGAリンパフロー エリカ	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 満生 恒太郎	
20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 喜多 耕太郎	20:45~21:30 HOTピラティス 尚武	

金曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
10:00~10:45 ベルビクスストレッチ Kaori	10:00~10:45 HOTYOGAデトックス tomo	
11:05~11:50 フラダンス ～マフラスタシススタイル～ 高橋 恵美	11:05~11:50 HOTYOGA リフレッシュ (女性専用) tomo	11:00~11:30 スタッフ運動サポート
12:10~12:55 ウォーカルズム 御手洗 香代	12:10~12:55 HOTYOGAリンパフロー エリカ	
13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	13:15~14:00 HOTYOGAビギナー 御手洗 香代	13:00~13:30 スタッフ運動サポート
14:20~15:05 ZUMBA エリカ	14:20~15:05 HUI シーズナルフローヨガ (女性専用) 樋口 志保	
15:25~16:10 LES MILLS DANCE AIRI	15:25~16:10 HOTYOGAミドル (女性専用) 佐藤 亮子	
16:30~18:15 HOTフリータイム		
17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史		
18:50~19:35 LES MILLS BODYPUMP 西村 健	18:45~19:30 HOTYOGAビギナー 満生 恒太郎	19:00~19:30 スタッフ運動サポート
NEW UBOUND 成田 弘道	19:50~20:35 HOTYOGA骨盤調整 (女性専用) 岡村 幸	
21:00~21:45 エアロビクス ミドル 満生 恒太郎	20:50~22:00 HOTフリータイム	

	土曜日			日曜日		
	Studio		ジム	Studio		ジム
	Natural	volcano		Natural	volcano	
9:00						
9:30	△全レッスン事前WEB予約が必要となります。					
10:00	9:45～10:30 ストレッチ 宮下 美紀	9:50～10:35 HOTYOGAリフレッシュ (女性専用) 島田 美紀		9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT 真山 丈典	9:40～10:25 HOTYOGA骨盤調整 (女性専用) 糟谷 敦	
10:30						
11:00	10:50～11:35 LES MILLS BODYATTACK 宮下 美紀	10:55～11:40 HOTYOGAビギナー 佐藤 亮子		10:40～11:25 ZUMBA Sae	10:45～11:30 HOTYOGAビギナー (女性専用) 糟谷 敦	
11:30						
12:00	11:55～12:40 LES MILLS BODYPUMP 喜多/村田	11:55～12:40 HOTYOGA骨盤調整 佐藤 亮子		11:45～12:30 LES MILLS DANCE 大関 まなみ	11:55～12:40 HOT シリーズナルフロー3ガ (女性専用) 島田 美紀	
12:30	※週交代(代行業者表示)					
13:00	13:00～13:45 チャオチャオフィット KAZKO	13:10～13:55 HOTYOGAビギナー 功美		13:00～13:45 LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子		
13:30						
14:00	14:05～14:50 LES MILLS BODYBALANCE 樋口 志保	14:15～15:00 HOTYOGAデトックス 宮下 美紀		14:05～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 悠子	14:10～14:55 HOTYOGAビギナー mie	
14:30						
15:00	15:10～15:55 ZUMBA KAZKO	15:20～16:05 HOTYOGAリフレッシュ 樋口 志保		15:10～15:55 LES MILLS Shapes 土田 紗也	15:10～15:55 HOTYOGAミドル mie	
15:30						
16:00	16:15～17:00 UBOUND 土田 紗也	16:25～17:10 HOT フットコンディショニング 千葉 かおり		16:15～17:00 LES MILLS BODYATTACK 阿部 里菜	16:15～17:00 HOTYOGAビギナー (女性専用) 渡部 利香	
16:30						
17:00	17:20～18:05 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	17:30～18:15 HOTピラティス (女性専用) 尚武		17:20～18:05 UBOUND 土田 紗也	17:15～18:00 HOTYOGAランパフロー 渡部 利香	
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			18:15～21:00 HOTフリータイム	
18:30						
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にお越しください。レッスン開始後途中参加はできません。

	常温クラス	29名定員		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
	HOTクラス	30名定員		
	女性専用 HOTクラス	30名定員		

★HOTクラスについて★

室温38.0℃、湿度60%以上の中で実施します。

※外部環境により室温、湿度に多少誤差が生じます。

HOTクラスご参加の際は、ヨガマットの上に敷く「バスタオル（大きめのタオル）」、「1リットル程度のお水」をご用意ください。

HOTフリータイム・フリータイムは男女入場可能です。

★WEB予約について★

レッスンご参加には、WEB予約が必要となります。

「ジェクサー・WEBサービス」、「JEXER(ジェクサー)公式アプリ」の【スタジオ予約】からご予約が可能です。

レッスン終了10分後に4週間後の同時刻レッスンの予約が開始となります。

レッスン開始分前からは【直前予約】からご予約ください。

★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、自動キャンセルとなります。

キャンセルされた枠につきましては、レッスン開始5分前より空き枠として復活いたします。※直前予約から可能となります。

また、チェックイン時QRコードは毎回更新してください。スクリーンショットでのチェックインはご遠慮ください。

★その他★

【他店舗相互利用】

他店舗相互利用はスタッフ受付時間内のみご利用いただけます。※スタッフ受付時間 11:00～20:00

レッスンのご案内は、当日空きがある場合のみとなります。

【法人会員様】

フロント入金の方：スタッフ受付時間内のみご利用いただけます。

事前決済済みの方：スタッフ受付時間外もご利用いただけます。

※事前決済済みの方は、「入館用QRコード」をかざしてご入館ください。

スケジュールは、都合により変更させていただく場合がございます。



⇐ インストラクター代行情報はこちらよりご確認ください。