

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 2026.10月~

火曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
9:00		
9:30		
10:00		
10:10~10:55	10:00~10:45	
 ZUMBA 岩崎 友美	HOTYOGAミドル (女性専用) 菅野 有希	
11:00		
11:15~12:00	11:05~11:50	11:00~11:30
グラマッスフィット miyu	HOT整体オリジナル 竹田 真知枝	スタッフ運動サポート
12:00		
12:20~13:05	12:10~12:55	
LES MILLS Shapes 宮下 美紀	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
13:30~14:00		
 UBOUND 宮下 美紀		
14:00		
14:25~15:10	14:25~15:10	
 FIGHT DO 眞達 真紀子	HOTYOGAリハビリ mie	
15:00		
15:30~16:30	15:30~16:15	
チアダンス ベシックキンダー	HOTYOGAデトックス mie	
16:00		
16:40~17:40	16:30~18:00	
チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	
17:00		
17:30		
18:00		
18:30	18:30~19:15	
18:40~19:25	HOTYOGAビギナー	19:00~19:30
LES MILLS BODYATTACK 宮田 茜	御手洗 香代	スタッフ運動サポート
19:00		
19:45~20:30	19:35~20:20	
LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 茜	HOTYOGAミドル (女性専用) 御手洗 香代	
20:00		
20:30	20:40~21:25	
	HOTYOGA骨盤調整 ヴェルデひとみ	
21:00		
20:50~21:35		
LES MILLS BODYPUMP 山本 悠子		
21:30		
22:00		
22:30		

水曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
⚠全レッスン事前WEB		
10:00～10:45  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  TAKAKO	13:15～14:00  HOT ヘルピックスストレッチ 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 ～マブアナスタシオスタイル～ 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	
16:30～17:30 チアダンス ジュニアクラス	HOTフリータイム	
17:45～18:45 チアダンス アドバンスクラス		
18:50～19:35  HOTYOGAリフレッシュ 島田 美紀		
19:05～19:50  グラマッスフィット 川又 珠実		
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リハビリ NANAE	

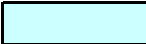
木曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
9:50~10:35	10:00~10:45	
24式太極拳 弘澤 成美	HOTYOGAビギナー 糟谷 敦	
10:55~11:40	11:05~11:50	11:00~11:30
 ZUMBA Sachi	HOT シーズナルフローヨガ (女性専用) 宮下 美紀	スタッフ運動サポート
12:00~12:45		
骨格メイク Re:style マリコ		
13:05~13:50	13:15~14:00	13:00~13:30
リラックスヨガ 阪本 美佳子	HOTYOGAビギナー 栗原 美奈	スタッフ運動サポート
14:10~14:55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

金曜日		
Studio		ジム
Natural	volcano	
10:00~10:45	10:00~10:45	
ヘルピックスストレッチ Kaori	HOTYOGA ミドル Mariko	
11:05~11:50	11:05~11:50	11:00~11:30
フラダンス ～マアナスタシスタイル～ 高橋 恵美	HOTYOGA ビギナー (女性専用) Mariko	スタッフ運動サポート
12:10~12:55	12:10~12:55	
ヴォーカリズム 御手洗 香代	HOTYOGAリハビリ エリカ	
13:15~14:00	13:15~14:00	13:00~13:30
LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	HOTYOGAビギナー 御手洗 香代	スタッフ運動サポート
14:20~15:05	14:20~15:05	
 ZUMBA エリカ	HOT シーズナルフローヨガ (女性専用) 樋口 志保	
15:25~16:10	15:25~16:10	
LES MILLS DANCE AIRI	HOTYOGAミドル (女性専用) 佐藤 亮子	
17:45~18:30		
LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史		
18:50~19:35	18:45~19:30	19:00~19:30
LES MILLS BODYPUMP 西村 健	HOTYOGAビギナー 満生 恒太郎	スタッフ運動サポート
19:55~20:40	19:50~20:35	
 UBOUND 成田 弘道	HOTYOGA骨盤調整 (女性専用) 岡村 幸	
21:00~21:45	20:50~22:00	
エアロビクス ミドル 満生 恒太郎	HOTフリータイム	

	土曜日		ジム	日曜日		ジム
	Studio			Studio		
	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	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 シリーズサルフロー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 コアコアフィット 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				
18:30						18:15～21:00 HOTフリータイム
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。