

# ジエクサー・ライトジム セレオ国分寺 9月～プログラム 2024.8.5【確定版】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
6:00							
6:30	<p>● HOTクラス実施時間 <span style="color:red">▲クラス参加の際は整理券が必要です！※一部WEB予約有▲</span></p> <p>□ 太枠⇒備品使用クラス</p> <p>● 枠⇒定員30名 ● 枠⇒定員28名 ● 枠⇒定員25名 ● WEB予約 WEB予約クラス 初めの方も参加可能</p> <p>■スタジオ参加方法■</p> <p>● レッスン開始40分前よりフロントにて整理券を発売致します。</p> <p>● レッスン参加時にインストラクターへお渡しください。</p> <p>※整理券をお持ちでない場合はご参加できません。予めご了承ください。</p> <p>■WEB予約クラス参加方法■</p> <p>●ジエクサーWEBサービス[スタジオ/ゴルフ予約]から予約可能です。</p> <p>●毎月20日 AM0:00～翌月の予約開始</p> <p>※お一人様同時に3枠までご予約可能。</p>						6:30
7:00							
7:30							
8:00							
8:30						8:30～9:15 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 北村 勝	
9:00		9:00～9:30 K-1 FIT FIGHT 格闘技エクササイズ 宮澤 秀子				9:35～10:20 HOTYOGAミドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ 北村 勝	
9:30							
10:00	10:00～10:45 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ Kaori	10:00～10:45 HOTYOGAリハビリ リンパの流れを整えるヨガ エリカ	10:00～10:45 HOTヘルピックスストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 宮澤 秀子	10:00～10:45 ZUMBA 国際燃焼系クラス 岩崎 友美	10:00～10:45 グラマラスフィット 自重筋トレ 松田 愛子	10:00～10:45 ボディメンテナンス セルスマッサージ 渋谷 輝幸	
10:30							
11:00	11:00～11:45 ヘルピックスストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 Kaori	11:05～11:50 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松成 広子	11:05～11:50 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 橋谷 敦	11:00～11:45 K-POP DANCE GROOVE K-POPで行うダンスエクササイズ HIROKI	11:00～11:45 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ 長谷川 由里恵	11:00～11:45 J-POP DANCE GROOVE J-POPで行うダンスエクササイズ Amane	
11:30						10:40～11:25 HOT整体オアシス セルスマッサージ 竹田 真知枝	
12:00	12:00～12:45 UBOUND トランポリンエクササイズ 宮下 美紀	12:10～12:55 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 菅野 有希	12:10～12:55 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周辺の中心で行うヨガ 佐藤 亮子	12:00～12:45 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 葉月 ちひろ	12:00～12:45 骨盤エクササイズ 歪み、コリ等の不調改善 島越 玲子	12:00～12:45 UBOUND トランポリンエクササイズ 上園 隆馬	
12:30						11:45～12:30 HOT eye!カバリ 目を動かすセルフ整体 竹田 真知枝	
13:00	13:00～13:45 調整中 代行指示確認				13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮田 西	13:00～13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 鈴木 宏樹	
13:30			13:30～14:15 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川 尚子	13:40～14:25 HOTYOGAリハビリ リンパの流れを整えるヨガ 松村 絵葉	14:00～14:45 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 安藤 千鶴	13:40～14:25 HOTYOGAフレッシュ 復元ポーズ中心で行うヨガ 大前 喜世	
14:00	14:00～14:45 調整中 代行指示確認	14:00～14:45 スリムローヨガ 基本ポーズを流れるように行うヨガ 菅野 有希	14:30～15:15 ハレエ 基本の動きを中心に行うハレエ 優子	14:45～15:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ Aya(K)	15:00～15:45 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	14:45～15:30 調整中 代行指示確認	
14:30						14:00～14:45 チャオチャオフィット KPOP+筋トレ アンダーソン幸子	
15:00	15:00～15:45 フラダンス ハワイの民族舞踊 寺田 久美子	15:10～15:55 ZUMBA 国際燃焼系クラス 岩崎 友美	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 福田 美奈	15:50～16:35 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周辺の中心で行うヨガ Aya(K)		15:00～15:45 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMe	
15:30							
16:00						16:00～16:45 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMe	
16:30							
17:00							
17:30					17:15～18:00 K-1 FIT FIGHT 格闘技エクササイズ 横田 陽子		
18:00							
18:30	18:30～19:15 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	19:00～19:30 調整中 代行指示確認	18:30～19:15 Balletone バレエ+フィットネス全身運動 平井 絢子	18:15～19:00 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 栗原 美奈	18:30～19:15 UBOUND トランポリンエクササイズ 土田 紗也	■代行情報	
19:00						■内容解説	
19:30	19:35～20:20 HOTYOGAフレッシュ 復元ポーズ中心で行うヨガ mio	19:50～20:35 UBOUND 代行指示確認	19:30～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 代行指示確認	19:20～20:05 HOTYOGAリハビリ リンパの流れを整えるヨガ 御手洗 香代	19:30～20:15 ZUMBA 国際燃焼系クラス Chie		
20:00	19:35～20:20 HOTYOGAフレッシュ 復元ポーズ中心で行うヨガ mio						
20:30	20:40～21:25 HOTYOGAミドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ mio		20:30～21:15 調整中 代行指示確認	20:25～21:10 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	20:45～21:30 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周辺の中心で行うヨガ 出口 真知子		
21:00		21:00～21:45 K-POP DANCE GROOVE K-POPで行うダンスエクササイズ チエ ユンテ					
21:30							
22:00							
22:30	スタジオ入室はレッスン開始10分前からとなります。インストラクターの指示にしたがってご入室ください						