

ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 10月～プログラム 2024.9.19【確定】

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	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム

■ HOTクラス実施時間 △ クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！
■ 太枠⇒備品使用クラス
■ 枠⇒定員20名 ■ 枠⇒定員20名 ■ WEB予約 WEB予約クラス ■ 初めての方も参加可能

■スタジオ参加方法■ **■WEB予約クラス参加方法■**
 ・ジェクサーWEBサービス【スタジオゴルフ予約】から予約可能です。 ・レッスンを終了10分後から4週間後の同時刻レッスン
 ※レッスン開始10分前までにチェックインしていない場合は自動キャンセルとなりますので、必ずチェックインをお願いします。自動キャンセル分予約はレッスン開始5分前より ※お一人様同時に4枠までご予約可能。

ストレッチエリアでのショートレッスンの際は優先的に使用させていただきます。予めご了承ください。

6:00														
6:30														
7:00														
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00	WEB予約 NEW 10:15~11:15 リラクソヨガ60 原田中心で行うヨガ Kaori		WEB予約 NEW 10:00~11:00 HOTOYOGAバンフロー リンパの流れを整えるヨガ 工力		WEB予約 NEW 10:00~11:00 HOTヘルピュスストレッチ 骨格調整/筋膜調整 岩崎 友美		WEB予約 NEW 10:00~10:45 ZUMBA 基礎筋力アップ 岩崎 友美		WEB予約 NEW 10:00~10:45 クラマックスフィット 基礎筋力アップ 松田 愛子		WEB予約 NEW 9:45~10:45 ボディメンテナンス ヨガ/コア/ピラティス 洗谷 輝幸		WEB予約 NEW 8:30~9:30 HOTOYOGAキナー 基本ホー・スネーク/コア/ヨガ 北村 勝	
10:30		WEB予約 NEW 10:30~10:50 ウエスト		WEB予約 NEW 10:30~11:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 10:30~10:50 ウエスト		WEB予約 NEW 10:30~11:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 10:30~10:50 筋膜リリース		WEB予約 NEW 9:50~10:30 HOTOYOGAキナー 基本ホー・スネーク/コア/ヨガ 北村 勝		
11:00														
11:30	WEB予約 NEW 11:35~12:20 Wow!HIP ヒップアップトレーニング 上田 静		WEB予約 NEW 11:20~12:20 HOTOYOGAデタッチ 立位中心で行うヨガ 松成 広子		WEB予約 NEW 11:20~12:20 HOTOYOGA骨格調整 骨格調整を中心に行うヨガ 佐藤 亮子		WEB予約 NEW 11:05~11:50 モナリザ 基礎筋力アップ/筋膜調整/コア/ピラティス mika		WEB予約 NEW 11:05~11:50 Wow!HIP ヒップアップトレーニング 上田 静		WEB予約 NEW 11:05~12:05 K-POP DANCE K-POPで行うダンス/コア/ピラティス イヒコ		WEB予約 NEW 10:55~11:35 HOT整体オリジナル ヨガ/コア/ピラティス 竹田 真知枝	
12:00		WEB予約 NEW 11:30~12:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 11:30~11:50 ウエスト		WEB予約 NEW 11:30~12:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 11:30~11:50 筋膜リリース		WEB予約 NEW 11:30~12:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 11:30~11:50 ウエスト		
12:30	WEB予約 NEW 12:40~13:25 UBOUND コア/ピラティス/ヨガ 宮下 美紀		WEB予約 NEW 12:30~12:50 筋膜リリース		WEB予約 NEW 12:30~13:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 12:10~12:55 K-POP DANCE GROOVE K-POPで行うダンス/コア/ピラティス HIROKI		WEB予約 NEW 12:10~12:55 BODYCOMBAT 基礎筋力アップ 高田 画		WEB予約 NEW 12:30~13:05 ピラティス/ヨガ 骨格調整/筋膜調整 イヒコ		WEB予約 NEW 12:30~13:00 初心者運動サポート	
13:00														
13:30	WEB予約 NEW 13:45~14:30 BODYCOMBAT 基礎筋力アップ/筋膜調整 Yui		WEB予約 NEW 13:30~14:00 スリムフローヨガ 基本ホー・スネーク/コア/ピラティス 菅野 有希		WEB予約 NEW 13:00~14:00 ピラティス 体験/インナーマッスル強化 朝川 尚子		WEB予約 NEW 13:00~14:00 ピラティス 体験/インナーマッスル強化 朝川 尚子		WEB予約 NEW 13:15~14:15 骨格エクササイズ 骨格調整/筋膜調整 高越 裕子		WEB予約 NEW 13:15~14:15 UBOUND コア/ピラティス/ヨガ 上原 陸海		WEB予約 NEW 13:00~13:45 BODYCOMBAT 基礎筋力アップ 鈴木 宏樹	
14:00		WEB予約 NEW 13:30~14:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 13:30~13:50 筋膜リリース		WEB予約 NEW 13:30~14:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 14:05~14:30 HOTOYOGAリフレッシュ 楽しいホー・スネーク中心で行うヨガ Yui		WEB予約 NEW 13:30~14:00 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 14:05~14:50 Wow!HIP ヒップアップトレーニング 金田 愛子		
14:30														
15:00	WEB予約 NEW 14:50~15:30 フダンズ コア/ピラティス/ヨガ 寺田 久美子		WEB予約 NEW 15:00~15:45 ZUMBA 基礎筋力アップ 岩崎 友美		WEB予約 NEW 14:20~15:20 バレエ 基本の動きを中心に行うバレエ 優子		WEB予約 NEW 14:20~15:20 HOTOYOGAリフレッシュ 楽しいホー・スネーク中心で行うヨガ Yui		WEB予約 NEW 14:40~15:40 ピラティス 体験/インナーマッスル強化 尚武		WEB予約 NEW 14:30~15:15 Wow!HIP ヒップアップトレーニング Yui		WEB予約 NEW 15:10~15:55 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンス/ピラティス MaMē	
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	WEB予約 NEW 18:30~19:30 HOTOYOGAデタッチ 立位中心で行うヨガ 竹内 豊		WEB予約 NEW 18:45~19:15 UBOUND コア/ピラティス/ヨガ Yui		WEB予約 NEW 19:00~19:30 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 18:15~19:15 HOTOYOGAキナー 基本ホー・スネーク/コア/ピラティス 東原 美奈		WEB予約 NEW 18:30~19:15 HOTOYOGAリフレッシュ 楽しいホー・スネーク中心で行うヨガ 土田 紗也		WEB予約 NEW 15:55~16:40 HOTOYOGAリフレッシュ 楽しいホー・スネーク中心で行うヨガ Yui		WEB予約 NEW 16:15~17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス/ピラティス MaMē	
19:00		WEB予約 NEW 19:00~19:20 ウエスト		WEB予約 NEW 19:00~19:30 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 19:00~19:20 筋膜リリース		WEB予約 NEW 19:00~19:30 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 17:00~18:00 HOTOYOGAキナー 基本ホー・スネーク/コア/ピラティス 杉崎 智子				
19:30	WEB予約 NEW 19:30~20:15 LESMILLS 基礎筋力アップ Yui		WEB予約 NEW 19:30~20:15 BODYCOMBAT 基礎筋力アップ 鈴木 宏樹		WEB予約 NEW 20:00~20:30 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 19:35~20:20 HOT ZENSEE ヨガ/ピラティス 金田 愛子		WEB予約 NEW 19:35~20:20 HOTOYOGA骨格調整 骨格調整を中心に行うヨガ 出口 真知子		WEB予約 NEW 20:00~20:30 初心者運動サポート			
20:00		WEB予約 NEW 20:00~20:30 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 20:00~20:20 筋膜リリース		WEB予約 NEW 20:00~20:30 初心者運動サポート		WEB予約 NEW 20:00~20:20 ウエスト						
20:30														
21:00	WEB予約 NEW 21:10~21:35 HOTOYOGAキナー 基本ホー・スネーク/コア/ピラティス Yui		WEB予約 NEW 20:30~21:15 ZENSEE ヨガ/ピラティス 金田 愛子		WEB予約 NEW 20:30~21:30 K-POP DANCE K-POPで行うダンス/コア/ピラティス イヒコ		WEB予約 NEW 20:40~21:40 HOTピラティス 体験/インナーマッスル強化 尚武		WEB予約 NEW 21:00~21:45 ZUMBA 基礎筋力アップ Yui					
21:30														
22:00														
22:30														

■代行情報 **■内容解説**



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