

ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 12月～プログラム 2024.11.7(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⇒調整系定員20名 ■ 枠⇒有酸素系定員20名 ■ 枠⇒トランポリン利用定員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致します。自動キャンセルによる空き枠の直前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 10:15~11:15 リラクゼーション Kaori | | WEB予約 10:10~11:00 HOTOYOGAバンブー リンパの流れを整えるヨガ 工カ | | WEB予約 10:10~11:00 HOTヘルピュスタッチ 骨格調整 宮澤 秀子 | | WEB予約 10:00~10:45 ZUMBA 岩崎 友美 | | WEB予約 10:00~10:45 グランドスラム 松田 愛子 | | WEB予約 9:45~10:45 ボクシング 洗谷 輝幸 | | WEB予約 8:30~9:30 HOTOYOGAキナー 基本～ストレッチ 北村 勝 |
| 10:30 | | 10:30~10:50 ウエスト | 10:30~11:00 初心者運動サポート | | 10:30~10:50 ウエスト | | 10:30~11:00 初心者運動サポート | | 10:30~10:50 筋力アップ | | 10:30~11:00 初心者運動サポート | 10:30~11:00 初心者運動サポート | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | WEB予約 11:35~12:20 BODYCOMBAT ヒップアップトレーニング 上田 静 | | WEB予約 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 11:20~12:20 HOTOYOGA骨格調整 骨格調整中心で行うヨガ 佐藤 亮子 | | WEB予約 11:05~11:50 MONA MIKA | | WEB予約 11:05~11:50 BODYCOMBAT ヒップアップトレーニング 上田 静 | | 11:05~12:05 K-POP DANCE K-POPで行うダンス イヒコ | | WEB予約 10:55~11:55 HOT整体マシナジ ヒップアップ 竹田 真知枝 |
| 12:00 | | 11:30~12:00 初心者運動サポート | | 11:30~11:50 ウエスト | | 11:30~12:00 初心者運動サポート | | 11:30~11:50 筋力アップ | | 11:30~12:00 初心者運動サポート | | 11:30~11:50 ウエスト | |
| 12:30 | WEB予約 12:40~13:25 UBOUND トランポリン 宮下 美紀 | | 12:30~12:50 筋力アップ | | 12:30~12:50 筋力アップ | | 12:30~13:00 初心者運動サポート | | 12:30~12:50 ウエスト | | 12:30~12:50 ウエスト | | 12:30~13:00 初心者運動サポート |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | WEB予約 13:45~14:30 BODYCOMBAT ヒップアップトレーニング Yui | | WEB予約 13:30~14:30 スリムフローヨガ 基本～ストレッチ 菅野 有希 | | WEB予約 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 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 13:15~14:15 BODYCOMBAT ヒップアップトレーニング 志乃 | | 12:20~13:05 ピラティス 骨格調整 イヒコ | | WEB予約 13:00~13:45 BODYCOMBAT ヒップアップトレーニング 鈴木 宏樹 |
| 14:00 | | 13:30~14:00 初心者運動サポート | | 13:30~13:50 筋力アップ | | 13:30~14:00 初心者運動サポート | | 13:30~13:50 ウエスト | | 13:30~14:00 初心者運動サポート | | 13:30~13:50 筋力アップ | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | WEB予約 14:50~15:50 フダンダンス 寺田 久美子 | | WEB予約 15:00~15:45 ZUMBA 岩崎 友美 | | WEB予約 14:20~15:20 バレエ 基本の動きを中心に行う 優子 | | WEB予約 14:05~14:50 HOTOYOGAリフレッシュ 優しいポーズ中心で行う Yui | | WEB予約 14:40~15:40 ピラティス 体験～インナーマッスル強化 尚武 | | 13:25~14:10 UBOUND トランポリン 上原 隆海 | | WEB予約 14:05~14:50 調整中 代行掲示確認 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | WEB予約 18:30~19:30 HOTOYOGAデタッチ 立位中心で行う 竹内 慶 | | WEB予約 18:40~19:10 UBOUND トランポリン Yui | | WEB予約 18:30~19:15 ビルドアップ 骨格調整 イヒコ | | WEB予約 15:25~16:25 HOTOYOGA骨格調整 骨格調整中心で行う Aya(K) | | WEB予約 18:15~19:15 HOTOYOGAキナー 基本～ストレッチ 東原 美奈 | | 15:55~16:40 HOTOYOGAリフレッシュ 優しいポーズ中心で行う Yui | | WEB予約 15:10~15:55 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンス MaMē |
| 19:00 | | 19:00~19:20 ウエスト | 19:00~19:30 初心者運動サポート | | 19:00~19:20 筋力アップ | | 19:00~19:30 初心者運動サポート | | 19:00~19:30 初心者運動サポート | | 17:00~18:00 HOTOYOGAキナー 基本～ストレッチ 杉崎 智子 | | WEB予約 16:15~17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス MaMē |
| 19:30 | WEB予約 19:50~20:50 HOTOYOGAリフレッシュ 優しいポーズ中心で行う mio | | WEB予約 19:30~20:15 LESMILLS BODYCOMBAT 鈴木 宏樹 | | WEB予約 19:30~20:15 LESMILLS BODYCOMBAT 鈴木 宏樹 | | WEB予約 20:00~20:30 初心者運動サポート | | WEB予約 19:35~20:35 HOTOYOGA骨格調整 骨格調整中心で行う 出口 真知子 | | 17:00~18:00 HOTOYOGAキナー 基本～ストレッチ 杉崎 智子 | | |
| 20:00 | | 20:00~20:30 初心者運動サポート | | 20:00~20:30 筋力アップ | | 20:00~20:30 初心者運動サポート | | 20:00~20:20 ウエスト | | 20:00~20:30 初心者運動サポート | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | WEB予約 21:10~21:55 HOTOYOGAキナー 基本～ストレッチ Yui | | 20:30~21:15 調整中 代行掲示確認 | | 20:30~21:30 K-POP DANCE K-POPで行うダンス イヒコ | | 20:30~21:30 K-POP DANCE K-POPで行うダンス イヒコ | | 21:00~21:45 HOTピラティス 体験～インナーマッスル強化 尚武 | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | |

■代行情報 **■内容解説** **■WEB予約方法**

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