

# ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 2026年4月～プログラム

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
<p><b>△クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <span style="background-color: #f96; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span> …HOTクラス実施時間</li> <li>● <span style="background-color: #ccc; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span> <b>太枠</b> …備品使用クラス</li> <li>● <span style="background-color: #f96; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span> …マット使用クラス</li> <li>● <span style="background-color: #999; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span> …マット未使用クラス</li> <li>● <span style="background-color: #fff; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px; margin-right: 5px;"></span> …トランポリン使用クラス</li> <li>● <span style="color: blue; font-size: 20px; margin-right: 5px;">▶</span> …初めての方も参加しやすい</li> </ul> </div> <div style="width: 60%; padding: 5px; border: 1px solid black; background-color: #fff;"> <p><b>■WEB予約クラス参加方法</b></p> <p>・ジェクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約し、予約した番号でレッスン受講します。 ※お一人様同時に<b>4枠まで</b>ご予約可能。                  ※レッスン<b>開始10分前</b>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。自動キャンセル後の同レッスン予約はレッスン開始5分前より予約可能です。</p> </div> </div>						
6:00						
6:30						8:30~9:30 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 北村 勝
7:00						
7:30						
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00	10:15~11:15 オリジナルヨガ 正しい身体の使い方を覚えていくヨガ Kaori	10:00~11:00 HOTYOGAリンパフロー リンパの流れを整えるヨガ エリカ	10:00~11:00 HOTペルビックストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 宮澤 秀子	10:00~10:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	10:00~10:45 グラマッスルフット 自重筋トレ 松田 愛子	9:45~10:45 ボディメンテナンス セルフマッサージ 渋谷 輝幸
10:30						9:50~10:35 HOTYOGAミドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ 北村 勝
11:00						
11:30	11:35~12:20 UBOUND トランポリンエクササイズ 本間 幹崇	11:20~12:20 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松村 絵葉	11:20~12:20 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 佐藤 亮子	11:05~11:50 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ MIKA	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE ヨガやピラティスの要素を取り入れたエクササイズ 上田 静	11:00~11:45 JPOP DANCE GROOVE JPOPで行うダンスエクササイズ 郡司 瑞輝
12:00						
12:30	12:35~13:20 WOW!HIP ヒップアップトレーニング 上田 静			12:10~13:10 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 西村 健	12:05~12:50 UBOUND トランポリンエクササイズ つぐみ
13:00						12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 佐藤 翔生
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田 拓実	13:30~14:30 スリムフローヨガ 基本ポーズを流れるように行うヨガ 菅野 有希	13:00~14:00 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川 尚子	13:55~14:40 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 功美	13:15~14:15 骨盤エクササイズ 歪み、凝りなどの不調改善 鳥越 玲子	13:10~14:10 モナリザ 機能的ストレッチと簡単なエクササイズ MIKA
14:00						14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE ヨガやピラティスの要素を取り入れたエクササイズ 上田 静
14:30						
15:00	14:50~15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 松本 久美子	15:00~15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	14:20~15:20 バレエ 基礎の動きを中心に行う 優子	15:30~16:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ take	14:40~15:40 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	14:30~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Hyde
15:30						15:10~15:55 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMë
16:00		16:00~16:45 グラマッスルフット 自重筋トレ 松田 愛子	15:40~16:40 フラダンス ハワイの民族舞踊 篠田 美奈			16:00~16:30 HOTピラティス ストレッチ 体幹・インナーマッスルのほぐし mami
16:30						16:15~17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMë
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30~19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	18:15~19:00 UBOUND トランポリンエクササイズ shiba	18:30~19:30 KAYA®ストレッチ ストレッチで身体の土台づくり 江川 桂子	18:15~19:15 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 栗原 美奈	18:20~19:05 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデ ひとみ	
19:00						
19:30						
20:00	19:50~20:50 HOTYOGAリフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mio	19:40~20:25 LES MILLS DANCE ハイエナジーなダンスプログラム 大関 愛美	19:50~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山下 璃久	19:35~20:35 HOTYOGAミドル 様々なポーズにチャレンジするヨガ 御手洗 香代	19:25~20:25 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ ヴェルデ ひとみ	
20:30						
21:00		20:45~21:30 LES MILLS BODYBALANCE ヨガやピラティスの要素を取り入れたエクササイズ 西村 健		20:55~21:40 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 御手洗 香代		
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。

**■内容解説**



**■代行情報**



**■WEB予約方法**

