




ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 2026年7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>△クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！</p> <ul style="list-style-type: none"> …HOTクラス実施時間 太枠 …備品使用クラス …マット使用クラス …マット未使用クラス …トランポリン使用クラス …初めての方も参加しやすい <p>■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]から予約し、予約した番号でレッスン受講します。 ※お一人様同時に4枠までご予約可能。 ※レッス開始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>						
					WEB予約	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
					WEB予約	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
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ベルビクストレッチ 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 グラマッスルフィット 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	
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 Myu	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	10:55～11:55 HOT整体オリジナル セルフマッサージ 竹田 真知枝
12:40～13:25 wow! HIP ヒップアップトレーニング 上田 静	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 希希	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	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 宮 郁美	12:05～12:50 UBOUND トランポリンエクササイズ つくみ	12:50～13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 佐藤 翔生
13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田 拓実	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	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	14:05～14:50 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
14:50～15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 松本 久美子	16:00～16:45 グラマッスルフィット 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	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 三輪 亮太	15:10～15:55 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMē
18:30～19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	調整中	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	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し mami	16:15～17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMē
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 靖久	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	<p>■内容解説</p>  <p>■代行情報</p> 	
	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 古川 舞		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		<p>■WEB予約方法</p> 	

スタジオ入室は**レッスン開始10分前**からとなります。