ジェクサー・ライトジム　セレオ国分寺　　2026年9月～プログラム

⚠クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！

- …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

■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。

月曜日（スタジオ）

- WEB予約 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
- WEB予約 11:35～12:20 UBOUND トランポリンエクササイズ 本間 幹崇
- WEB予約 12:40～13:25 WOW! HIP ヒップアップトレーニング 上田　静
- WEB予約 13:45～14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田　拓実
- WEB予約 NEW 14:50～15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 中村　素実
- WEB予約 18:30～19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内　愛
- WEB予約 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

火曜日（スタジオ）

- WEB予約 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
- WEB予約 11:20～12:20 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松村　絵葉
- WEB予約 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
- WEB予約 15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎　友美
- WEB予約 16:00～16:45 グラマッスルフィット 自重筋トレ 松田　愛子
- WEB予約 18:15～19:00 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 shi-ba
- WEB予約 19:40～20:25 LESMILLS DANCE ハイエナジーなダンスプログラム 大関　愛美
- WEB予約 20:45～21:30 LESMILLS 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

水曜日（スタジオ）

- WEB予約 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
- WEB予約 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
- WEB予約 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
- WEB予約 14:20～15:20 バレエ 基礎の動きを中心に行う 優子
- WEB予約 15:40～16:40 フラダンス ハワイの民族舞踊 篠田 美奈
- WEB予約 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
- WEB予約 19:50~20:35 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山下 璃久

木曜日（スタジオ）

- WEB予約 10:00～10:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎　友美
- WEB予約 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
- WEB予約 12:10～13:10 K-POP　DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano
- WEB予約 13:55～14:40 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 功美
- WEB予約 15:30～16:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ take
- WEB予約 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
- WEB予約 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
- WEB予約 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

金曜日（スタジオ）

- WEB予約 10:00～10:45 グラマッスルフィット 自重筋トレ 松田　愛子
- WEB予約 11:05～11:50 LESMILLS 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
- WEB予約 12:10～12:55 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮 郁美
- WEB予約 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
- WEB予約 14:40～15:40 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武
- WEB予約 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
- WEB予約 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

土曜日（スタジオ）

- WEB予約 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
- WEB予約 11:00～11:45 JPOP　DANCE　GROOVE JPOPで行うダンスエクササイズ 郡司　瑞輝
- WEB予約 12:05~12:50 UBOUND トランポリンエクササイズ つぐみ
- WEB予約 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
- WEB予約 14:30~15:15 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 三輪　亮太
- WEB予約 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
- WEB予約 16:50～17:50 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 mami

■内容解説

日曜日（スタジオ）

- 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
- WEB予約 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
- WEB予約 12:50～13:35 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 佐藤　翔生
- WEB予約 14:05～14:50 LESMILLS 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
- WEB予約 15:10～15:55 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMë
- WEB予約 16:15～17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス＋筋トレ MaMë

■代行情報

■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。