

ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 2026年10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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
△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。 <table><tr><td>6:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6:00</td></tr><tr><td>6:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6:30</td></tr><tr><td>7:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>7:00</td></tr><tr><td>7:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>7:30</td></tr><tr><td>8:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>8:00</td></tr><tr><td>8:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>8:30</td></tr><tr><td>9:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>9:00</td></tr><tr><td>9:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>9:30</td></tr><tr><td>10:00</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>10:00</td></tr><tr><td>10:15~11:15</td><td>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</td><td>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</td><td>10:00~11:00 HOTヘルピックスストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 宮澤 秀子</td><td>10:00~10:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美</td><td>10:00~10:45 グラマッスルフィット セルフマッサージ 松田 愛子</td><td>10:00~10:45 ボディメンテナンス セルフマッサージ 渋谷 輝幸</td><td>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</td><td>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</td><td>10:00</td><td>10:00</td><td>10:00</td><td>10:00</td><td>10:00</td></tr><tr><td>10:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10:30</td></tr><tr><td>11:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>11:00</td></tr><tr><td>11:30</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>11:30</td></tr><tr><td>11:35~12:20</td><td>UBOUND トランポリンエクササイズ 本間 幹崇</td><td>11:20~12:20 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 松村 絵葉</td><td>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</td><td>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</td><td>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</td><td>11:00~11:45 JPOP DANCE GROOVE JPOPで行うダンスエクササイズ 都司 瑞輝</td><td>11:00~11:45 JPOP DANCE GROOVE JPOPで行うダンスエクササイズ 都司 瑞輝</td><td>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</td><td>11:30</td><td>11:30</td><td>11:30</td><td>11:30</td><td>11:30</td></tr><tr><td>12:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12:00</td></tr><tr><td>12:30</td><td>WEB予約</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12:30</td></tr><tr><td>12:40~13:25</td><td>Wow! HIP ヒップアップトレーニング 上田 静</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>12:30</td></tr><tr><td>13:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>13:00</td></tr><tr><td>13:30</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td>WEB予約</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>13:30</td></tr><tr><td>13:45~14:30</td><td>LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田 拓実</td><td>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</td><td>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</td><td></td><td>12:10~13:10 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano</td><td>12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮 郁美</td><td>12:05~12:50 UBOUND トランポリンエクササイズ つくみ</td><td>12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 佐藤 翔生</td><td>13:00</td><td>13:00</td><td>13:00</td><td>13:00</td><td>13:00</td></tr><tr><td>14:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>14:00</td></tr><tr><td>14:30</td><td>WEB予約</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>14:30</td></tr><tr><td>14:50~15:50</td><td>フラダンス ハワイの民族舞踊 中村 素実</td><td>15:00~15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美</td><td>14:20~15:20 バレエ 基礎の動きを中心に行う 優子</td><td>13:55~14:40 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 功美</td><td>14:40~15:40 ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武</td><td>14:30~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 三輪 亮太</td><td>14:30~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 三輪 亮太</td><td>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</td><td>14:30</td><td>14:30</td><td>14:30</td><td>14:30</td><td>14:30</td></tr><tr><td>15:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>15:00</td></tr><tr><td>15:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>15:30</td></tr><tr><td>16:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>16:00</td></tr><tr><td>16:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>16:30</td></tr><tr><td>17:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17:00</td></tr><tr><td>17:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>17:30</td></tr><tr><td>18:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>18:00</td></tr><tr><td>18:30</td><td>WEB予約</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>18:30</td></tr><tr><td>18:30~19:30</td><td>HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛</td><td>16:00~16:45 グラマッスルフィット 自重筋トレ 松田 愛子</td><td>15:40~16:40 フラダンス ハワイの民族舞踊 篠田 美奈</td><td>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</td><td>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</td><td>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</td><td>16:50~17:50 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 mami</td><td>16:15~17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス・筋トレ MaMē</td><td>18:30</td><td>18:30</td><td>18</td></tr></table>														6:00													6:00	6:30													6:30	7:00													7:00	7:30													7:30	8:00													8:00	8:30													8:30	9:00													9:00	9:30													9:30	10:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	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ヘルピックスストレッチ 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 セルフマッサージ 松田 愛子	10:00~10:45 ボディメンテナンス セルフマッサージ 渋谷 輝幸	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	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	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:30													10:30	11:00													11:00	11:30	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	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 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 都司 瑞輝	11:00~11:45 JPOP DANCE GROOVE JPOPで行うダンスエクササイズ 都司 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	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	12:00													12:00	12:30	WEB予約												12:30	12:40~13:25	Wow! HIP ヒップアップトレーニング 上田 静												12:30	13:00													13:00	13:30	WEB予約	WEB予約	WEB予約										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		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	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	14:00													14:00	14:30	WEB予約												14:30	14:50~15:50	フラダンス ハワイの民族舞踊 中村 素実	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	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	14:30~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 三輪 亮太	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	14:30	14:30	14:30	14:30	15:00													15:00	15:30													15:30	16:00													16:00	16:30													16:30	17:00													17:00	17:30													17:30	18:00													18:00	18:30	WEB予約												18:30	18:30~19:30	HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	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	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ぐし mami	16:50~17:50 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 mami	16:15~17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス・筋トレ MaMē	18:30	18:30	18
6:00													6:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
6:30													6:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
7:00													7:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
7:30													7:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
8:00													8:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
8:30													8:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
9:00													9:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
9:30													9:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
10:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	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ヘルピックスストレッチ 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 セルフマッサージ 松田 愛子	10:00~10:45 ボディメンテナンス セルフマッサージ 渋谷 輝幸	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	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	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
10:30													10:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
11:00													11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
11:30	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	WEB予約	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 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 都司 瑞輝	11:00~11:45 JPOP DANCE GROOVE JPOPで行うダンスエクササイズ 都司 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	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
12:00													12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
12:30	WEB予約												12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
12:40~13:25	Wow! HIP ヒップアップトレーニング 上田 静												12:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
13:00													13:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
13:30	WEB予約	WEB予約	WEB予約										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		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	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
14:00													14:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
14:30	WEB予約												14:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
14:50~15:50	フラダンス ハワイの民族舞踊 中村 素実	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	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	14:30~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 三輪 亮太	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	14:30	14:30	14:30	14:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
15:00													15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
15:30													15:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
16:00													16:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
16:30													16:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
17:00													17:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
17:30													17:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
18:00													18:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
18:30	WEB予約												18:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
18:30~19:30	HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	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	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ぐし mami	16:50~17:50 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 mami	16:15~17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス・筋トレ MaMē	18:30	18:30	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																