

ジエクサー・ライトジム セレオ国分寺 2025年4月～プログラム 2025.3.20【現在】

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	
<p>●...HOTクラス実施時間</p> <p>■ 本特 ...備品使用クラス</p> <p>■ ...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 ■ WEB予約 ...WEB予約クラス ■ ...初めの方も参加しやすい</p> <p>▲クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！</p> <p>■ 内容解説 ■ 代行情報 ■ WEB予約方法</p> <p>■ WEB予約クラス参加方法</p> <p>・ジエクサー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。</p> <p>※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。</p>														
<p>【ショートレッスンとは？】⇒スタッフが表記項目に応じて皆様のサポートをします☆</p> <p>スタッフ運動サポート⇒フィットネス初心者で何をしたら良いかわからない・マンシンの使い方がわからない・フォームが不安など、お悩みの方へ無料でご案内させていただきます！</p> <p>ウエスト⇒お腹周りが気になる方へ、簡単に出るお腹周りの自重トレーニングをサポートいたします！ウエスト引き締めや体幹強化が期待できます！</p> <p>筋膜リリース⇒フォームローラーを使用し、全身の筋膜リリースを行います。筋肉疲労の軽減やむくみ解消、姿勢改善などが期待できます！</p> <p>※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。</p>														
6:00														
6:30														
7:00														
7:30														
8:00														
8:30												WEB予約		
9:00												WEB予約		
9:30												WEB予約		
10:00	WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約	
10:30	10:15~11:15 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ Kaori		10:00~11:00 HOTYOGAリブロー リンの流れる整えるヨガ 工川		10:00~11:00 HOTベルビックスストレッチ 骨盤周辺の筋肉を調整 高澤 秀子		10:00~10:45 ZUMBA 国際標準系ダンス 岩崎 友美		10:00~10:45 グラマラスフィット 自重トレ 松田 愛子		9:45~10:45 ボディメンテナンス ヨガやサウジ 渋谷 輝幸		9:50~10:35 HOTYOGAミドル 様々なポーズでコアトレーニング 北村 勝	
11:00			WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約	
11:30	11:35~12:20 BODYBALANCE ヒップアップトレーニング 上田 静	11:30~12:00 スタッフ運動サポート	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 骨盤周りの中心で行うヨガ 佐藤 亮子	11:30~12:00 スタッフ運動サポート	11:05~11:50 MONIAGE 肩甲骨ストレッチと肩甲骨エクササイズ MIKA		11:05~11:50 BODYBALANCE ヨガのポーズと呼吸法を合わせたエクササイズ 上田 静	11:30~12:00 スタッフ運動サポート	11:05~12:05 MONIAGE 肩甲骨ストレッチと肩甲骨エクササイズ MIKA		10:55~11:55 HOT整体オアシス セルフマッサージ 竹田 真知枝	11:30~11:50 ウエスト
12:00														
12:30	12:40~13:25 UBOUND トランポリンエクササイズ 宮下 愛紀	12:30~12:50 筋膜リリース			12:30~13:00 ウエスト		12:10~12:55 ZENSEE ヨガ×禅 Yui		12:10~12:55 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 志乃		12:20~13:05 UBOUND トランポリンエクササイズ Yui		12:30~13:00 ウエスト	
13:00			WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約	
13:30	13:45~14:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yui	13:30~14:00 スタッフ運動サポート	13:30~14:30 スリムアップヨガ 基本ポーズを覚えるヨガ 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	13:30~14:00 スタッフ運動サポート	14:05~14:50 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ Yui		13:15~14:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 鳥越 玲子		13:25~14:10 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano		13:00~13:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 代行情報を確認ください Yui	13:30~13:50 筋膜リリース
14:00			WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約		WEB予約	
14:30	14:50~15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 市田久美子	15:00~15:45 ZUMBA 国際標準系ダンス 岩崎 友美			14:20~15:20 バレエ 基礎の動きを中心に行う 優子		15:10~16:10 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りの中心で行うヨガ Aya		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 BODYBALANCE ヨガのポーズと呼吸法を合わせたエクササイズ Yui		14:05~14:50 BODYBALANCE ヨガのポーズと呼吸法を合わせたエクササイズ 上田 静	14:30~15:00 スタッフ運動サポート
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
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	19:00~19:20 ウエスト	18:40~19:10 UBOUND トランポリンエクササイズ Yui		18:30~19:30 KAYA@ストレッチ ストレッチを身体の内側から行う 江川 桂子	19:00~19:20 筋膜リリース	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		18:30~19:15 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズを中心に行うヨガ 土田 紗也	19:00~19:20 ウエスト	15:55~16:40 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズを中心に行うヨガ Yui		15:10~15:55 EZ DO DANCERIZE ～アベック～ ダンスエクササイズ MaMa	16:15~17:00 aveX dance workout ～アベック～ ダンス+筋トレ MaMa
19:00														
19:30	19:50~20:50 HOTYOGAフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mio	20:00~20:30 スタッフ運動サポート	19:45~20:15 BODYBALANCE ヒップアップトレーニング Yui		20:45~21:45 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	21:00~21:20 ウエスト	19:35~20:20 HOTYOGAコア 身体の調子を確認するヨガ Yui		19:35~20:35 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 杉崎智子	20:00~20:30 スタッフ運動サポート	17:00~18:00 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 本庄 桃子		19:30~20:00 スタッフ運動サポート	19:30~20:00 スタッフ運動サポート
20:00														
20:30														
21:00	21:10~21:55 HOTYOGAコア 身体の調子を確認するヨガ Yui	21:00~21:20 筋膜リリース	20:30~21:30 リラクソヨガ 座位中心のやさしいヨガ 杉崎智子		20:00~20:30 スタッフ運動サポート		20:40~21:40 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武		21:00~21:45 ZUMBA 国際標準系ダンス Yui	21:00~21:20 筋膜リリース	20:30~20:50 筋膜リリース		20:30~20:50 ウエスト	20:30~20:50 ウエスト
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。インストラクターの指示にしたがってご入室ください。													