

# ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 10月～プログラム 2024.8.31【確定】

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

■ HOTクラス実施時間 △ クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！  
■ 太枠⇒備品使用クラス  
■ 枠⇒定員20名 ■ 枠⇒定員20名 ■ WEB予約 WEB予約クラス ■ 初めての方も参加可能

**■スタジオ参加方法■** **■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】から予約可能です。 ・レッスンを終了10分後から4週間後の同時刻レッスン  
 ※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。自動キャンセル分予約はレッスン開始5分前より ※お一人様同時に4枠までご予約可能。

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。

6:00														
6:30														
7:00														
7:30														
8:00														
8:30														
9:00														
9:30														
10:00	WEB予約 NEW 10:15~11:15 リラクソヨガ60 原田中心のヨガ Kaori		WEB予約 NEW 10:00~11:00 HOTYOGAバンブー リンパの流れを整えるヨガ エリカ		WEB予約 NEW 10:00~11:00 HOTピルビューストレッチ 骨盤周りの筋肉調整 高澤 秀子		WEB予約 NEW 10:00~10:45 ZUMBA 基礎のエクササイズ 岩崎 友美		WEB予約 NEW 10:00~10:45 クラマックスフィット 基礎エクササイズ 松田 愛子		WEB予約 NEW 9:45~10:45 ボディメンテナンス ヨガ×ストレッチ 渋谷 輝幸		WEB予約 NEW 8:30~9:30 HOTYOGAキナー 基本のポーズ中心のヨガ 北村 勝	
10:30														
11:00														
11:30	WEB予約 NEW 11:35~12:20 Wow!HIP ヒップアップトレーニング スタッフ		WEB予約 NEW 11:20~12:20 HOTYOGAデタッチ 立位中心で行うヨガ 松成 広子		WEB予約 NEW 11:20~12:20 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りに行うヨガ 佐藤 亮子		WEB予約 NEW 11:05~11:50 モナリザ 基礎エクササイズ 横田中心のヨガ mika		WEB予約 NEW 11:05~11:50 ヒップアップトレーニング スタッフ		WEB予約 NEW 11:05~12:05 K-POP DANCE K-POPでダンスエクササイズ イヒコ		WEB予約 NEW 9:50~10:35 HOTYOGAピル 基本のポーズ中心のヨガ 北村 勝	
12:00														
12:30	WEB予約 NEW 12:40~13:25 UBOUND トランスエクササイズ 宮下 美紀													
13:00														
13:30	WEB予約 NEW 13:45~14:30 BODYCOMBAT 基礎エクササイズ スタッフ		WEB予約 NEW 13:30~14:30 スリムフローヨガ 基本のポーズ中心のヨガ 菅野 有希		WEB予約 NEW 13:00~14:00 ピラティス 体験・インナーマッスル強化 前川 尚子		WEB予約 NEW 12:10~12:55 K-POP DANCE GROOVE K-POPでダンスエクササイズ HIROKI		WEB予約 NEW 12:10~12:55 BODYCOMBAT 基礎エクササイズ 高田 画		WEB予約 NEW 12:20~13:05 ピルビューストレッチ 骨盤調整 イヒコ		WEB予約 NEW 10:55~11:55 HOT整体オリジナル ヨガ×ストレッチ 竹田 真知枝	
14:00														
14:30	WEB予約 NEW 14:50~15:30 フラダンス ヨガ×ストレッチ 寺田 久美子													
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	WEB予約 NEW 18:30~19:30 HOTYOGAデタッチ 立位中心で行うヨガ 竹内 要		WEB予約 NEW 18:45~19:15 UBOUND トランスエクササイズ スタッフ		WEB予約 NEW 18:30~19:15 ピルビューストレッチ 骨盤周りの筋肉調整 イヒコ		WEB予約 NEW 14:05~14:30 HOTYOGAピラティス 優しいポーズ中心で行うヨガ スタッフ		WEB予約 NEW 13:15~14:15 骨盤エクササイズ ヨガ×ストレッチ 鳥越 裕子		WEB予約 NEW 13:25~14:10 UBOUND トランスエクササイズ スタッフ		WEB予約 NEW 14:05~14:50 Wow!HIP ヒップアップトレーニング スタッフ	
19:00														
19:30	WEB予約 NEW 19:30~20:30 HOTYOGAピラティス 優しいポーズ中心で行うヨガ mio		WEB予約 NEW 19:30~20:15 BODYCOMBAT 基礎エクササイズ スタッフ		WEB予約 NEW 19:30~20:15 BODYCOMBAT 基礎エクササイズ スタッフ		WEB予約 NEW 15:25~16:25 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りに行うヨガ Aya(K)		WEB予約 NEW 14:30~15:15 Wow!HIP ヒップアップトレーニング スタッフ		WEB予約 NEW 15:55~16:40 HOTYOGAピラティス 優しいポーズ中心で行うヨガ スタッフ		WEB予約 NEW 15:10~15:55 EZ DO DANCERCIZE ～BEVEX～ ダンスエクササイズ MaMe	
20:00														
20:30														
21:00	WEB予約 NEW 21:10~21:55 HOTYOGAピラティス 基本のポーズ中心のヨガ スタッフ		WEB予約 NEW 20:30~21:15 K-POP DANCE K-POPでダンスエクササイズ イヒコ		WEB予約 NEW 20:30~21:30 K-POP DANCE K-POPでダンスエクササイズ イヒコ		WEB予約 NEW 18:15~19:15 HOTYOGAキナー 基本のポーズ中心のヨガ 東原 美奈		WEB予約 NEW 19:35~20:20 HOT ZENSEE ヨガ×ストレッチ スタッフ		WEB予約 NEW 17:00~18:00 HOTYOGAキナー 基本のポーズ中心のヨガ 杉崎 智子		WEB予約 NEW 16:15~17:00 avex dance workout ～BEVEX～ ダンスエクササイズ MaMe	
21:30														
22:00														
22:30														

**代行情報** **内容解説**  
 

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