

ジェクサー・ライトジム セレオ国分寺 2025年8月～プログラム 2025.7.15【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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
6:00								6:00
6:30								6:30
7:00	△クラス参加の際はWEB予約が必要となります！！							7:00
7:30	…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。							7:30
8:00								8:00
8:30							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	8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	WEB予約 10:15～11:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ Kaori	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 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	WEB予約 10:00～10:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	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 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 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
10:30								10:30
11:00	WEB予約 11:35～12:20 WOW! HIP ヒップアップトレーニング 上田 静	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 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 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 MIKA	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 11:05～12:05 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 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	11:00
11:30								11:30
12:00								12:00
12:30	WEB予約 12:40～13:25 UBOUND トランポリンエクササイズ 宮下 美紀							12:30
13:00		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 希希	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 12:10～12:55 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	WEB予約 12:20～13:05 UBOUND トランポリンエクササイズ Yui	WEB予約 13:00～13:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yui	13:00
13:30	WEB予約 13:45～14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 宮下 美紀				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 13:25～14:10 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	WEB予約 14:05～14:50 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	13:30
14:00				WEB予約 14:05～14:50 HOTYOGAビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 功美			WEB予約 14:30～15:15 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yui	14:00
14:30	WEB予約 14:50～15:50 フラダンス ハワイの民族舞踊 松本 久美子	WEB予約 15:00～15:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 岩崎 友美	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 15:10～16:10 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ Aya	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 15:10～15:55 EZ DO DANCERCIZE ～avex～ ダンスエクササイズ MaMē	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00			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 15:55～16:40 HOTYOGAリフレッシュ やさしいポーズを中心に行うヨガ Yui	WEB予約 16:15～17:00 avex dance workout ～avex～ ダンス+筋トレ MaMē	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30	WEB予約 18:30～19:30 HOTYOGAデトックス 立位中心で行うヨガ 竹内 愛	WEB予約 18:40～19:10 UBOUND トランポリンエクササイズ Yui	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 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 18:30～19:15 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	■内容解説		18:30
19:00						■代行情報		19:00
19:30	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	WEB予約 19:30～20:15 WOW! HIP ヒップアップトレーニング Yui	WEB予約 19:45～20:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山下 璃玖	WEB予約 19:35～20:20 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 19:30～20:30 HOTYOGA骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ ヴェルデ ひとみ	■WEB予約方法		19:30
20:00								20:00
20:30		WEB予約 20:30～21:30 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 杉崎 智子	WEB予約 20:45～21:45 K-POP DANCE K-POPで行うダンスエクササイズ hinano	WEB予約 20:40～21:40 HOTピラティス 体幹・インナーマッスル強化 尚武	WEB予約 21:00～21:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								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。