

JEXER LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
						2025/4月～		
9:30								9:30
10:00						NEW		10:00
10:30	10:00～10:45 ピラティス ～骨盤矯正～ 前川 尚子	10:00～10:45 YOGA 内藤 美砂	10:00～10:45 FIGURE8 Megg	10:00～10:45 YOGA 浅枝 文子	10:00～10:45 ピラティスフロー ～動きのコントロール～ 山口 千恵子	10:00～10:45 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ 菊名 奈穂	10:00～10:45 6BOKWA Dance 栗原 浩一	10:30
11:00						時間変更		11:00
11:30	11:05～11:50 ZUMBA 佐々木 純子	11:05～11:50 ルーシーダットン 西田 真記子	11:05～11:50 リラックスヨガ FUKIKO	11:05～11:50 LES MILLS BODYJAM 太田 幸恵	11:05～11:50 骨盤エクササイズ 平綿 香	11:00～12:00 YOGA 高岩 加奈子	11:00～12:00 ピラティス ～体幹強化～ 前川 尚子	11:30
12:00						NEW	NEW	12:00
12:30	12:10～12:55 YOGA Sayaka	12:05～12:50 K-1 FIT FIGHT MIWA	12:10～12:55 ZUMBA YUMI	12:10～12:55 J-POP DANCE GROOVE さわちゃん	12:10～12:55 DISC 清水 あかね	12:15～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 藤ヶ崎 美奈	12:15～13:00 LES MILLS BODYJAM 藤ヶ崎 美奈	12:30
13:00		時間変更				時間変更		13:00
13:30		13:05～13:50 YOGA 成田 瑞穂	13:15～14:00 美軸ラインエクササイズ 市村 由貴	13:15～14:00 リラックスヨガ 尾島 真理	13:15～14:00 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	13:15～14:00 LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎 美奈	13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE 藤ヶ崎 美奈	13:30
14:00						時間変更		14:00
14:30						14:15～15:00 LES MILLS BODYJAM 川島 麻里奈		14:30
15:00							14:35～15:20 リラックスヨガ 井上 美保子	15:00
15:30								15:30
16:00						15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	15:40～16:25 ZUMBA Chie	16:00
16:30							NEW	16:30
17:00						16:50～17:35 整体オリジナル 竹田 真知枝	16:45～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸	17:00
17:30								17:30
18:00						(土)18:00～ (日)18:00～ スタジオフリー開放		18:00
18:30		18:20～19:05 DISC 清水 あかね		時間変更	18:25～19:10 LES MILLS BODYBALANCE 千葉 香織			18:30
19:00	NEW		NEW	18:30～19:15 スリムフローヨガ FUKIKO				19:00
19:30	19:00～19:45 リラックスヨガ MIKA	19:20～20:05 UltimateFight アルティメットファイト 清水 あかね	19:00～19:45 スリムフローヨガ MIKA	時間変更	NEW			19:30
20:00	20:00～20:45 ZUMBA 岩崎 友美	20:25～21:10 ZUMBA 宮崎 淑子	NEW	19:30～20:15 ZUMBA YUMI	19:25～20:10 ピラティス ～リフレッシュ～ 前川 尚子			20:00
20:30			20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸					20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

※ スタッフ対応時間（15:00～16:00を含む）

11時以前及び終了時刻20時以降のレッスンは、他店舗会員様・法人会員様（一部は除く）はご参加頂けません。

※事前決済済みの法人会員様はスタッフ受付時間外のレッスンもご参加いただけます。

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。 ※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

※ インストラクターが諸事情（電車遅延・運休等）によりレッスン開始10分後までに到着できなかった場合は休講とさせていただきます。