

JEXER LIGHTGYM TODOROKI TimeSchedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
9:30							2026/10月～	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  LiLian	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  栗原 浩一	10:30
11:00								11:00
11:30	11:05～11:50  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 YOGA FUKIKO	11:05～11:50  Sachie	11:05～11:50 美軸ラインストレッチ 市村 由貴	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								12:00
12:30	12:10～12:55 YOGA Sayaka	12:05～12:50 K-1 FIT FIGHT MIWA	12:10～12:55  YUMI	12:10～12:55 J-POP DANCE GROOVE さわちん	12:10～12:55  清水 あかね	12:15～13:00  藤ヶ崎 美奈	12:15～13:00  藤ヶ崎 美奈	12:30
13:00								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  藤ヶ崎 美奈	13:15～14:00  藤ヶ崎 美奈	13:30
14:00								14:00
14:30						14:15～15:00  川島 麻里奈		14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00						15:40～16:25  白石 周史	15:40～16:25  Chie	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		18:20～19:05  清水 あかね		18:30～19:15 スリムフローヨガ FUKIKO	18:30～19:15  千葉 香織			18:30
19:00	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	19:30～20:15  YUMI				19:00
19:30								19:30
20:00	20:00～20:45  岩崎 友美	20:25～21:10  宮崎 淑子	20:00～20:45  中澤 俊幸		20:00～20:45  YUMI			20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

※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・連休等）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。

(土)18:00～
(日)18:00～
スタジオフリー開放