

ジエクサー・フィットネス&スパ新小岩

2024年9月16日（月） 敬老の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A STUDIO	B STUDIO	ジムエリア
9:00			
9:30			
10:00	WEB	WEB 10:00~10:45 HOTYOGA ~ビギナー~ 木村 絵美子	WEB 10:15~10:45 テイルレ
10:30	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ yuka	WEB	
11:00	WEB	女性専用 11:05~11:50 ZENSEE mindfulness ~陽~ まい	11:15~11:35 お腹引き締め
11:30	11:20~12:05 RITMOS Haru	WEB	WEB 12:15~12:45 テイルレ
12:00	WEB	12:10~12:55 HOTピラティス 新名 孝子	
12:30	12:25~13:10 K-POP CHOA まい	WEB	WEB 13:15~13:45 テイルレ
13:00	WEB	13:15~14:00 HOTYOGA ~骨盤調整~ Aya(K)	
13:30	13:30~14:00 GRIT CARDIO AKARI	WEB	14:15~14:35 筋膜リリース
14:00	有料レッスン	WEB	
14:30	14:20~15:20 LES MILLS BODY PUMP SHINTA×AKARI	14:20~15:05 HOTYOGA ~リンパフロー~ Aya(K)	WEB 15:15~15:45 テイルレ
15:00	WEB	15:25~16:10 HOTYOAG ~デトックス~ mie	WEB 16:15~16:45 テイルレ
15:30	15:40~16:25 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子	WEB	17:15~17:35 ストレッチ
16:00	WEB	16:30~17:15 HOTYOAG ~ビギナー~ mie	
16:30	16:45~17:30 ZUMBA Chie		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			

Information

■WEB予約クラス参加方法■

- ・ジエクサーWEBサービス【スタジオ/ゴルフ予約】から予約可能です。
- ・毎月22日AM0:00~翌月分の予約開始
- ※ジム&サウナスパ会員様はスタジオプログラムのご参加はできません。

■HOTプログラム参加について■

- ・水分補給の為の1リットル程度の水分補給できるものをご持参ください。
- ・ヨガマットの上に敷くバスタオルまたはヨガラグをご用意ください。
- ④水分、タオルをご準備頂けない場合、ご参加をお断りする場合がございます。
- ⑤外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じる場合もございます。

* 有料イベントレッスン *

BODY PUMP

スタジオA 14:20~15:20

担当:SHINTA×AKARI

料金:550円(税込)

定員:50名

BODYPUMPは、バーベルやプレートを使用し音楽に合わせて全身まんべんなくトレーニングを行うクラスです。
重さもご自身のペースで調整できるので初めての方も安心してご参加頂けます！
2名のインストラクターと楽しみながら一緒にトレーニングしませんか？
皆様のご参加お待ちしております。
申込方法は別紙ご確認ください。

営業時間 8:00~22:00

スタッフ対応時間 9:00~19:00