



ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚 ゴールデンウィークタイムスケジュール 2024年4月30日(火)~2024年5月6日(月)



4月30日(火) 通常スケジュール			
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30	7:25~8:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ruri	7:20~8:05 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
8:00			
8:30	8:30~9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約		
9:00		8:45~9:30 ヨガコリオ ~Warm~ Ruri	
9:30			
10:00	9:55~10:40 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> KANA	9:50~10:35 美軸ラインストレッチ ~Warm~ 香取知里	オプション会員 10:15~10:45 <b>TILT</b>
10:30			
11:00			
11:30	11:10~11:55 美軸ライン エクササイズ 香取知里	11:20~12:05 リラックスヨガ ~Warm~ NAOKO	オプション会員 11:15~11:45 <b>TILT</b>
12:00			
12:30	12:30~13:15 フラダンス 田辺紀子	12:35~13:20 ヨガコリオ ~Warm~ KANA	オプション会員 12:15~12:45 <b>TILT</b>
13:00			
13:30			
14:00	13:50~14:35 <b>RITMOS</b> 石山友香	13:40~14:25 リフレッシュヨガ ~Warm~ KANA	オプション会員 14:15~14:45 <b>TILT</b>
14:30			
15:00		15:00~17:00 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 15:15~15:45 <b>TILT</b>
15:30	15:10~15:55 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太		
16:00			
16:30	16:15~17:15 レンタルスタジオ ※要予約 60分3,300円(税込)		オプション会員 16:15~16:45 <b>TILT</b>
17:00			
17:30	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei		オプション会員 17:15~17:45 <b>TILT</b>
18:00	17:50~18:20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> あい		オプション会員 18:15~18:45 <b>TILT</b>
18:30			
19:00	18:40~19:25 <b>LES MILLS DANCE</b> AMI	18:35~19:20 VolcanoYoga リフレッシュ ONODERA	オプション会員 19:15~19:45 <b>TILT</b>
19:30			
20:00	19:45~20:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> あい	19:40~20:25 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Rie	
20:30			
21:00	20:50~21:35 <b>Wow! HIP</b> Rie	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

5月1日(水) 通常スケジュール			
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30	7:25~8:10 パワーヨガ モリーニョユミコ	7:30~8:15 VolcanoYogaミドル ~骨盤調整~ 尾島真理	
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	9:20~10:05 <b>CHOA CHOA FU</b> 川又珠実	8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
10:00			オプション会員 10:15~10:45 <b>TILT</b>
10:30	10:35~11:20 <b>GLAMUSCLE Fit</b> 川又珠実	10:20~11:05 VolcanoYoga ビギナー 裕次	オプション会員 11:15~11:45 <b>TILT</b>
11:00			
11:30			
12:00	11:45~12:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ruri	11:55~12:40 VolcanoYoga リフレッシュ KANA	オプション会員 12:15~12:45 <b>TILT</b>
12:30			
13:00	13:05~13:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 吉永伶史	13:10~13:55 美軸ラインストレッチ yuka	オプション会員 13:15~13:45 <b>TILT</b>
13:30			
14:00	★14:05~14:50 <b>MEGADANZ</b> 高橋奈津		オプション会員 14:15~14:45 <b>TILT</b>
14:30		14:25~15:10 美軸ライン エクササイズ yuka	オプション会員 15:15~15:45 <b>TILT</b>
15:00	★15:10~15:55 <b>ZUMBA</b> 高橋奈津		オプション会員 16:15~16:45 <b>TILT</b>
15:30			
16:00	16:15~17:15 レンタルスタジオ ※要予約 60分 3,300円(税込)		オプション会員 17:15~17:45 <b>TILT</b>
16:30			
17:00	17:30~18:20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 吉永伶史	17:35~18:35 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	オプション会員 18:15~18:45 <b>TILT</b>
17:30			
18:00	18:45~19:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 高田靖仁	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員 19:15~19:45 <b>TILT</b>
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	20:05~20:50 テクニク+ <b>LES MILLS BODYJAM</b> Luna	女性専用クラス 20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子	
20:30			
21:00	21:10~21:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Luna	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ	
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

5月3日(金) 憲法記念日			
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00			
8:30	8:35~9:20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ruri	8:30~9:15 リラックスヨガ ~Warm~ 北村勝	
9:00			
9:30	9:50~10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	9:45~10:30 骨格トレーニング Re-style Trans ~Warm~ マリコ	オプション会員 10:15~10:45 <b>TILT</b>
10:00			
10:30			
11:00	11:15~12:00 ストライキング フィットネス 川村映美子	11:00~11:45 ヨガコリオ ~Warm~ Ruri	オプション会員 11:15~11:45 <b>TILT</b>
11:30			
12:00	12:30~13:15 <b>Wow! HIP</b> Luna	12:15~13:00 リンパフローヨガ ~Warm~ SATOKA	オプション会員 12:15~12:45 <b>TILT</b>
12:30			
13:00	13:35~14:20 テクニク+ <b>LES MILLS BODYJAM</b> Luna	13:30~14:15 リラックスヨガ ~Warm~ SATOKA	オプション会員 14:15~14:45 <b>TILT</b>
13:30			
14:00	別紙参照 14:40~15:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ~Break a limit~ KAORU	14:45~15:30 デトックスヨガ ~Warm~ 阿部理佳子	オプション会員 15:15~15:45 <b>TILT</b>
14:30			
15:00	別紙参照 16:25~17:40 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ~Special Mix II~ あい	16:00~16:45 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 16:15~16:45 <b>TILT</b>
15:30			
16:00	別紙参照 18:00~19:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ~燃~ RieXあい	17:05~17:50 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	オプション会員 17:15~17:45 <b>TILT</b>
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

5月4日(土) みどりの日			
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00			
8:30	8:35~9:20 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> あい	8:15~9:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:00			
9:30	9:45~10:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> あい	無料イベントクラス 9:40~10:40 ベルビックスストレッチ ~Warm~ ※フェイスタオル持参 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 <b>TILT</b>
10:00			
10:30	10:50~11:35 フラダンス 恩田明美	11:00~11:45 ヨガコリオ ~Warm~ Luna	オプション会員 11:15~11:45 <b>TILT</b>
11:00			
11:30	11:55~12:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> AIRI	12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木章子	オプション会員 12:15~12:45 <b>TILT</b>
12:00			
12:30	13:15~14:00 <b>LES MILLS DANCE</b> AIRI	13:30~14:15 <b>Wow! HIP</b> ~Warm~ Rie	オプション会員 13:15~13:45 <b>TILT</b>
13:00			
13:30			
14:00	14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子	14:45~15:45 デトックスヨガ ~Warm~ Rie	オプション会員 15:15~15:45 <b>TILT</b>
14:30			
15:00	15:30~16:15 <b>RITMOS</b> 村井千鶴		オプション会員 16:15~16:45 <b>TILT</b>
15:30			
16:00	別紙参照 16:35~17:35 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 一輝X Ruri	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Rie	オプション会員 17:15~17:45 <b>TILT</b>
16:30			
17:00	別紙参照 17:55~19:10 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 一輝	18:00~18:45 ヨガコリオ ~Warm~ Ruri	オプション会員 18:15~18:45 <b>TILT</b>
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			



ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚 ゴールデンウィークタイムスケジュール 2024年4月30日(火)~2024年5月6日(月)



5月5日(日)通常スケジュール			
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00			
8:30		8:30~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:00			
9:30	9:30~10:15 ZUMBA 尾島真理		
10:00		10:00~10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	オプション会員 10:15~10:45 TILT
10:30	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子		オプション会員 11:15~11:45 TILT
11:00		11:15~12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko	オプション会員 11:15~11:45 TILT
11:30	11:40~12:25 エアロビクスライト 廣田茂子		オプション会員 12:15~12:45 TILT
12:00			
12:30	12:45~13:05 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 13:15~13:45 TILT
13:00	13:20~14:05 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	オプション会員 14:15~14:45 TILT
13:30			
14:00	14:25~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史		オプション会員 15:15~15:45 TILT
14:30			
15:00	15:40~16:40 LES MILLS BODYBALANCE Rie		オプション会員 16:15~16:45 TILT
15:30			
16:00	17:00~17:45 Wow!HIP Luna	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 17:15~17:45 TILT
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

5月6日(月)振替休日			
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00			
8:30	バックナンバー実施 8:35~9:20 RITMOS 佐藤陽子	8:30~9:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀	
9:00			
9:30			
10:00	10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩	9:50~10:35 VolcanoYoga ビギナー 井坂友紀	オプション会員 10:15~10:45 TILT
10:30			
11:00	11:15~12:00 リラクソヨガ 加地由樹子	10:55~11:40 VolcanoYoga リフレッシュ 麻生智子	オプション会員 11:15~11:45 TILT
11:30			
12:00	無料イベントクラス 12:30~13:30 LES MILLS BODYJAM ???	12:05~12:50 VolcanoYoga ビギナー モリーニョユミコ	オプション会員 12:15~12:45 TILT
12:30			
13:00	13:50~14:35 UBOUND あい	13:15~14:00 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	オプション会員 13:15~13:45 TILT
13:30			
14:00	別紙参照 15:05~16:05 LES MILLS BODYPUMP RuriXあいXKAORU	14:25~15:10 VolcanoYoga コリオ Luna	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00	16:35~17:20 RITMOS IZU	16:40~17:25 VolcanoYoga デトックス mie	オプション会員 17:15~17:45 TILT
16:30			
17:00	17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT Luna	18:05~18:50 VolcanoYoga リンパフロー mie	オプション会員 18:15~18:45 TILT
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

備品について

	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
ステップ台	40台		
ストレッチマット	40枚		
ヨガマット	40枚	51枚	
ボディパンプセット	40セット		
バンド	40個	51個	
UBOUND	40セット		

定員について

Studio Natural 40名 Studio Volcano 51名

- 岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。
- 岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により室温、湿度に多少誤差が生じます。
- 運動初心者・久しぶりに運動される・体力に自信がない方、グループレッスン初心者にお勧めプログラムです。
- グループレッスンに不慣れで自信がない方も安心のクラスです。

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスンに参加される場合はWEBアカウントサービスで座席の予約をしご参加ください。
- ◆ レッスン10分前までにチェックインをお願いいたします。チェックインがない場合は自動的に予約キャンセルとなります。
- ◆ 定員を超えた場合につきましてはご参加いただけません。予めご了承ください。
- ◆ レッスン開始以降の入退は安全管理上、ご遠慮ください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
- ◆ 水分補給はペットボトル等、フタ付きのお飲み物のみお持ち込み可能です。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。
- ◆ 奇声のような大声、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮ください。快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ スタジオへの移動の際は必ずお履き物をご利用ください。(靴下可)
- ◆ 一部レッスンにおいて、レッスンの向きを変えて実施させていただきます。
- ◆ 都合により、スケジュールやご案内方法を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ◆ ※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
- ◆ ※岩盤浴Free Time、😊マーク以外のプログラムは全て事前に「WEB予約」が必要です。WEBサービスからご予約ください。

Studio Volcanoプログラムご参加について

- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。※440円(税込)にてレンタルをご用意しております。
- ◆ レッスン参加時には最低500ml以上のお水等のドリンクをご持参ください。1L以上を推奨しております。
- ◆ レッスンの連続参加は推奨いたしかねます。身体に無理の無いようご利用ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ レッスン終了後は体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願いいたします。
- ◆ レッスン終了後は1時間半以上空けてからのお食事をお勧めいたします。
- ◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラス内容により室温・湿度等、環境が異なります。※外部環境によって、多少誤差が生じます。

施設利用時間について

営業時間			
平日	土曜日	日・祝	休館日
7:00~23:00	8:00~22:00	8:00~20:00	毎週木曜日

- 次月クラスの予約開始：毎月23日
- 😊 こちらのマークのクラスは初めて該当のプログラムに参加される方のみ、予約不要です。ご入場の際、インストラクターにお伝えください。
- ★ こちらのマークのクラスはレッスンの向きを変えて実施致します。
- 😊 こちらのマークのクラスはWEB予約なしでご参加いただけます。
- 予約不要クラスについてもジム&サウナスパ会員さまはご参加いただけません。予めご了承ください。