ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚 グループエクササイズタイムスケジュール (月~金) 2020年6月~

更新日5月31

	_	月曜日	
	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
7:00			
7:30	7:15~8:00 RITMOS	/:20~ /:50 オリジナル 井坂友紀	
8:00	佐藤陽子	井坂友紀	
0.00		aroma	
8:30		8:30~9:00 岩盤浴 Free Time	
9:00		i ree lille	
9:30			
10:00		aroma 10.00~10:30	
	10:00~10:45 ファイティング	10:00~ 10:30 オリジナル 川口加奈恵	ば
10:30	エクササイズ 松本彩	川口加示哉	101
11:00		1	らく
11:30	11:10~11:55 リラックスヨガ	11:20~ 11:50	
	加地由樹子	POWER HIPNESS 川口加奈恵	
12:00			
12:30	12:30 ~13:15	12:20〜 12:50 ミドル 小松渚	天
13:00	ボディパンプ45	小松渚	1/ _
13:30	佐竹真太郎	4	施
13.30	13:35~14:20	13:40~ 14:10	を
14:00	ボディコンバット45	骨盤調整 土師恵	7
14:30	佐竹真太郎	14:30~15:00	見
15:00	14:40~15:25	リンパフロー 土師恵	טנ
	UBOUND 櫻井浩介		合
15:30	(安开/山)	15:4()=:1(6:1()	
16:00		15:40~16:10 岩盤浴 Free Time	わ
16:30			
17:00		16:30~17:00	せ
17.00		Free Time	-
17:30		17:40~18:10	ま
18:00		オリジナル 西田りえ	
18:30	18:15~19:00	1	9
	ボディパンプ45 白川貴史	18:40~ 19:10 骨盤調整	
19:00		モリーニョユミコ	
19:30	19:20~20:05 ボディコンバット45	19:40~ 20:10	
20:00	白川貴史	19.40~ 20.10 ミドル mie	
20:30	20:25~20:55		
	福本真里	20:40~ <mark>21:10</mark>	
21:00		オリジナル mie	
21:30	21:15~22:00 RITMOS		
22:00	AZU AZU	21:40〜 <mark>22:10</mark> オリジナル 橋本真里	
		简 本县宇	
22:30			
23:00		<u> </u>	

6月

Studio Natural	Studio Volcano	Gym
/:20~ /:50 CXWORX 佐野真太	/:20~8:05 ピラティス ~Warm~ 前川尚子	
	8:30~9:00 岩盤浴~Warm~ Free Time	
9:50~10:35 フラダンス	9:50~10:35 美軸ラインストレッチ ~Warm~	しば
根岸一枝	香取知里	
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	らく
12:30~13:15	12:40~13:25 美コアリズムシェイプ ~Warm~ 川口加奈恵	実施
13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:45~14:30 リラックスヨガ 〜Warm〜 名木絵理沙	を目
15:10~15:55 J-POP	15:05~15:35 岩盤浴 Free Time	見合
ANCE GROOVE 藤原将太	15:55~16:25 岩盤浴 Free Time	わり
	16:45~1 <i>(:</i> 15 岩盤浴 Free Time	せ
	1 /:40~ 18:10 オリジナル 西田りえ	ます
18:20 ~19:05 ZVMBA YUMI	女性専用クラス	
	19:00~ 19:30 POWER HIPNESS	
19:25~20:10 モムチャン フィットネス	西田りえ	
YUMI	20:00〜 <mark>20:30</mark> アドバンス 浅枝文子	
20:30~21:15 山田口山口口 佐々木選	浅 饮又丁	
21:35~22:05 ボディコンバット30 白川貴史	21:20~ <mark>21:50</mark> オリジナル 高橋愛	

1000~10:30 ボワーヨガ ボリーニョコミコ 1000~10:30 岩盤浴 Free Time 1050~11:35 日本	(*20~805 バワーヨガ モリーニョコミコ **********************************	Studio Natural	水曜日 Studio Volcano	Gym
1050~1030 長山アリズム 月間 月間 月間 月間 月間 月間 月間 月	### 10:50~10:30	OLUGIO INALUI AI	Studio Volcatio	GyIII
1050~1030 長山アリズム 月間 月間 月間 月間 月間 月間 月間 月	1050~10:30 1000~10:30 音響浴 Free Time 10:50~11:35 日本	/"2/10 (P/16	('00a, ('b0	ſ
1050~10:30 10:00~10:30	1000~10:30 10:00~10:30	. —	7.20~ 7.30 オリジナル 足息吉珊	
10.50~10.30 全部調整 10.50~10.30 全部調整 10.50~11.35 日本の	1000~10/30 方盤 1000~10/30 方面 1000~10/30 万元 1000~10/30 10000~10/30 10000~10/30 10000~10/30		毛	I
1050~1030 全部調整 1000~1030 全部調整 1050~1135 日本の	10:50~10:30			
10:50~11:35	10.00~10.30		岩盤浴	
10:50~11:35	# 10:50~10:30 # コアリズム ッェイブ 川口加奈恵 10:50~11:35 モムチャン フィットネス 川口珠実 11:55~12:40 24式太極拳 河原佳久 12:25~12:55 リンパブロー SATOKA 13:15~14:00 ボディコンパット45 大森愛莉 14:20~15:05 IIIID加奈恵 14:20~15:05 IIIID加奈恵 14:20~15:05 IIIID加奈恵 14:55~15:25 ビギナー 高橋奈津 15:25~16:05 IIIID加奈恵 14:55~15:25 ビギナー 高橋奈津 15:25~16:05 IIIID加奈恵 15:25~16:15 高橋奈津 15:25~16:15 高橋奈津 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンパット45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンパット45 大森愛莉 20:40~20:10 オリジナル 合野智子 20:20~21:05 ボティパンブ45			
10:50~11:35	# 10:50~10:30 # コアリズム ッェイブ 川口加奈恵 10:50~11:35 モムチャン フィットネス 川口珠実 11:55~12:40 24式太極拳 河原佳久 12:25~12:55 リンパブロー SATOKA 13:15~14:00 ボディコンパット45 大森愛莉 14:20~15:05 IIIID加奈恵 14:20~15:05 IIIID加奈恵 14:20~15:05 IIIID加奈恵 14:55~15:25 ビギナー 高橋奈津 15:25~16:05 IIIID加奈恵 14:55~15:25 ビギナー 高橋奈津 15:25~16:05 IIIID加奈恵 15:25~16:15 高橋奈津 15:25~16:15 高橋奈津 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンパット45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンパット45 大森愛莉 20:40~20:10 オリジナル 合野智子 20:20~21:05 ボティパンブ45			
10:50~11:35 モムチャン フィットネス 川又珠実 11:55~12:40 24式太極拳 河原佳久 13:15~14:00 ボディコンバット45 大森愛莉 14:20~15:05 MCCGRDRIZ 高橋奈津 15:25~16:05 高橋奈津 15:25~16:05 高橋奈津 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディアンブ45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディバンブ45 米山尚也 21:25~21:55 CXWORX 米山尚也 21:40~22:10 オリジナル 小本教育	10:50~11:35 モムナャンフィットネス 川又珠実		10'002.40'20	
10:50~11:35 モムチャン フィットネス 川又珠実 11:55~12:40 24式太極拳 河原佳久 13:15~14:00 ボディコンバット45 大森愛莉 14:20~15:05 MCCGRDRIZ 高橋奈津 15:25~16:05 高橋奈津 15:25~16:05 高橋奈津 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディアンブ45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディバンブ45 米山尚也 21:25~21:55 CXWORX 米山尚也 21:40~22:10 オリジナル 小本教育	10:50~11:35 モムナャンフィットネス 川又珠実	美コアリズム シェイプ	10.00~10.30 骨盤調整	
13:15~14:00 13:40~14:10 大森愛莉 12:25~15:5 リンパフロー SATOKA を	13:15~14:00 大森愛莉 12:25~12:55 リンパフロー SATOKA 大森愛莉 13:40~14:10 オリジナル 川口加奈惠 日本	川口加奈恵	<u> </u>	
13:15~14:00 13:40~14:10 大森愛莉 12:25~15:5 リンパフロー SATOKA を	13:15~14:00 大森愛莉 12:25~12:55 リンパフロー SATOKA 大森愛莉 13:40~14:10 オリジナル 川口加奈惠 日本			
13:15~14:00 13:40~14:10 大森愛莉 12:25~15:5 リンパフロー SATOKA を	13:15~14:00 大森愛莉 12:25~12:55 リンパフロー SATOKA 大森愛莉 13:40~14:10 オリジナル 川口加奈恵 14:20~15:05 日本	フィットネス	11:15~ 11:45	
13:15~14:00 13:40~14:10 大森愛莉 12:25~15:5 リンパフロー SATOKA を	13:15~14:00 大森愛莉 12:25~12:55 リンパフロー SATOKA 大森愛莉 13:40~14:10 オリジナル 川口加奈恵 14:20~15:05 日本	川又珠実	ビギナー 落合ゆう子	
大森愛莉	13:15~14:00 大森愛莉 12:25~12:55 リンパフロー			
13:15~14:00 ボディコンバット45 大森愛莉 14:20~15:05 MCGRIPHIZ 高橋奈津 15:25~16:05 高橋奈津 15:25~16:05 高橋奈津 15:25~16:05 高橋奈津 15:25~16:05 高橋奈津 16:35~17:05 岩盤浴 Free Time aroma 16:35~17:05 岩盤浴 Free Time 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンブ45 米山尚由 21:25~21:55 CXWORX 米山尚由 21:25~21:55 CXWORX 米山尚由 21:40~22:10 オリジナル 山本綾音	13:15~14:00 ボティコンバット45 大森愛莉 14:20~15:05 MEGRIPAL AND			
### 18:10~18:55 **********************************	13:15~14:00 ボディコンバット45 大森愛莉 14:20~15:05 MEGRUPHINZ 高橋奈津 15:25~16:05 高藤治園で加る 15:25~16:05 高藤治園で加る 15:25~16:05 岩盤浴 Free Time 16:35~17:05 岩盤浴 Free Time 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンブ45 オリジナル イリジナル	<u> </u>	12:25~ 12:55 リンパフロー	天
Toma	************************************		SATOKA	七七
大森愛莉	大森愛莉	13:15~14:00	•	加
14:20~15:05	14:20~15:05	ディコンバット45	13:40~ 14:10	+
Toma	Temporary Te	大森愛莉	オリジナル 川口加奈恵	()
高橋奈津	高橋奈津	14:20~15:05		
高橋奈津	高橋奈津	NEGADANZ	aroma	□兄□
15:25~16:05 高浪美子 aroma 15:45~16:15 岩盤浴 Free Time Aroma 16:35~1 /** (2) Aroma 17:40~18:10 Ary Jy Jy Jy Jy Jy Jy Jy	15:25~16:05 高浪美子 aroma 15:45~16:15 岩盤浴 Free Time Aroma 16:35~17:05 岩盤浴 Free Time T/40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 大森愛莉 19:40~20:10 オリジナル 谷野智子 19:40~20:10 オリジナル 谷野智子 20:20~21:05 ボディパンブ45 オリジナル 谷野智子 20:20~21:10 オリジナル 谷野智子 20:40~21:10 オリジナル 谷野智子 20:40~21:10 オリジナル イリジナル イリジナル イリジナル イリジナル オリジナル イリジナル イリジュー イリン・イル イリン・イル イリン・イル・イル イル・イル・イル イル・イル・イル イル・イル イル		14:55~15:25	A
15:45~16:15 岩盤浴 Free Time 16:35~17:05 大森愛莉 18:40~19:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 18:40~19:10 アドバンス 公野智子 19:15~20:00 ボティコンバット45 大森愛莉 19:40~20:10 オリジナル 公野智子 20:20~21:05 ボティパンブ45 米山尚也 北山前也 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 21:40~22:10 オリジナル 大井ジナル 日本綾音 21:40~22:10 オリジナル 大井ジナル 日本校音 21:40~22:10 オリジナル 日本校子 19:10 日本校子 19	1545~16.15 日本	15:25~16:05	高浪美子	
Tree Time Aroma Tree Time Aroma Tree Time Aroma Tree Time Aroma Tree Time Tree T	Free Time aroma 16:35~1 / :05 岩盤浴 Free Time 16:35~1 / :05 岩盤浴 Free Time 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 18:40~19:10 アドバンス 谷野智子 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 19:40~20:10 オリジナル 谷野智子 20:20~21:05 ボディパンブ45 オリジナル イリジナル オリジナル オリジナル オリジナル イリジナル オリジナル イリジナル オリジナル イリジナル オリジナル オリジナル	• • • • • •	15.45~16:15 岩盤浴	<u> </u>
のクラスは 16:35~17:05 岩盤浴 Free Time 17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 79:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 19:40~20:10 オリジナル	Aroma 16:35~17:05 大森愛莉 18:40~19:10 アドバンス 合野智子 19:40~20:10 オリジナル 合野智子 19:40~21:10 オリジナル イリジナル イリジ・イル イル イリジ・イル イル イル イル イル イル イル イル	同情示准	Free Time	わ
Tree Time	Tree Time Tr	カラフは		
17:40~18:10 オリジナル 小松渚 18:10~18:55 18:40~19:10 アドバンス 合野智子 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンプ45 米山尚也 北京が 20:40~21:10 オリジナル 山本綾音 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 21:40~22:10 オリジナル オリジナル 山本綾音 21:40~22:10 オリジナル カリジナル カリジャル カリジャル	1/40~18:10 オリジナル			ਦ
18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンプ45 米山尚也 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 オリジナル カリジナル 山本綾音	18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンプ45			
18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンプ45 米山尚也 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 オリジナル カリジナル 山本綾音	18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンプ45	た他致して	1 ('40) 2 (19'10)	│
18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンプ45 米山尚也 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 18:40~19:10 アドバンス 谷野智子 20:40~21:10 オリジナル 山本綾音 21:40~22:10 オリジナル オリジナル オリジナル オリジナル	18:10~18:55 シバム45 大森愛莉 18:40~19:10 アドバンス 合野智子 19:15~20:00 ボディコンバット45 大森愛莉 20:20~21:05 ボディパンブ45		オリジナル	
シバム45 18:40~19:10 大森愛莉 合野智子 19:15~20:00 女性専用クラス ボディコンパット45 19:40~20:10 大森愛莉 合野智子 20:20~21:05 本ディパンプ45 米山尚也 20:40~21:10 オリジナル 山本綾音 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 21:40~22:10 オリジナル オリジナル オリジナル オリジナル	シバム45 18:40~19:10 大森愛莉 アドバンス 合野智子 19:15~20:00 女性専用クラス ボディコンバット45 19:40~20:10 オリジナル 合野智子 20:20~21:05 aroma ボディパンプ45 オリジナル オリジナル オリジナル オリジナル オリジナル	10:1040:55	3.14/6	9
大森愛利 合野音子	19:15~20:00 女性専用クラス ボディコンバット45 大森愛莉 19:40~20:10 オリジナル		18:40~ 19:10	
ボディコンバット45 大森愛莉 19:40~20:10 オリジナル 谷野智子 20:20~21:05 ボディパンプ45 米山尚也 20:40~21:10 オリジナル 山本綾音 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 21:40~22:10 オリジナル	ボディコンバット45 19:40~20:10 オリジナル		アドバンス 谷野智子	
ボディコンバット45 大森愛莉 19:40~20:10 オリジナル 谷野智子 20:20~21:05 ボディパンプ45 米山尚也 20:40~21:10 オリジナル 山本綾音 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 21:40~22:10 オリジナル	ボディコンバット45 19:40~20:10 オリジナル	19:15~20:00		
大森愛莉 谷野智子 20:20~21:05 ボディパンプ45 米山尚也 20:40~21:10 オリジナル 山本綾音 21:25~21:55 CXWORX 米川尚也 21:40~22:10 オリジナル	大森愛莉 谷野智子 20:20~21:05 aroma 20:40~21:10 オリジナル		女性専用クラス 19:40~20:10	
ボディパンプ45 20140~21:10 米山尚也	ボティパンプ45 20340~21:10 オリジナル		オリシナル 谷野智子	
ボディパンプ45 20140~21:10 米山尚也	ボティパンプ45 20340~21:10 オリジナル	20:20~21:05	aroma	
米山尚也 山本綾音 21:25~21:55 CXWORX 米山尚也 21:40~22:10 オリジナル	カウンブ		20:40~21:10	
CXWORX 21:40~22:10 米山尚内 オリジナル	米山尚也			I
CXWORX 21:40~22:10 米山尚内 オリジナル	2125~2135 aroma	ボディパンプ45	山本綾音	
川木続辛	CXWORX 21:40~22:10	ボディパンプ45 米山尚也	山本綾音	
<u> </u>		ボディパンプ45 米山尚也 21:25~21:55 CXWORX	山本綾音 aroma 21:40~ 22:10	ı

Studio Natural	金曜日 Studio Volcano	Cum
Studio Inatural	Studio Volcano	Gym
7.15 0.00	aroma	
7:15~8:00	7:20~8:05	
ボディコンバット45	リラックスヨガ	
川口加奈恵	~Warm~ 北村勝	
	aroma 8:30~9:00	
	岩盤浴~Warm~	
	Free Time	
()'b/\a.d/\''3b		
9:50~10:35 背骨	9:55~10:40 骨格トレーニング	ば
コンディショニング	Restyle Focus Warm~	14
永井宏子	~Warm~ 中村なおこ	
11:10~11:55	111100111111	り
ストライキング	11:15~12:00 ペルビックストレッチ	•
フィットネス 川村映美子	~Warm~	らく
muwx J	片倉由紀	•
12:30~13:15	12:20~13:05 リラックスヨガ	実
GUUOSU	~Warm~	
橋本真里	片倉由紀	施
		りし
49:4044:05	_	
13:40~14:25	13:50~14:35	を
エアロビクスライト	リラックスヨガ	<u>ت</u>
鈴木美加子	~Warm~ 小松渚	
44:45 45:00	7 MA/H	見
14:45~15:30		
24式太極拳		一合
松矢好布	1530~1600	
	岩盤浴 Free Time	
		12 A
	16:20~16:50 岩盤浴	1/
	石盛冷 Free Time	11
		ਦ
		せま
	1725~1755	
	1 / :25~1 / :55 ビギナー	6
	<u> </u>	
		a
18:25~19:10	18:25~18:55	
ファイティング エクササイズ	オリジナル 阿部理佳子	
エグリリイス 浜崎恵子		
	女性専用クラス	
19:30~20:00	19:25~ 19:55 アドバンス	
CXWORX 清河遼平	杉本麻衣	
]	
20:20~21:05	20:25~20:55	
ボディパンプ45	オリジナル	
白石周史	杉本麻衣	
	21:15~21:45	
21:25~22:10	岩盤浴	
uaouna	Free Time	
櫻井浩介]	
	Ţ	

http://www.jexer.jp

ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚 グループエクササイズタイムスケジュール(土~日)2020年6月~

ワークアウト

		土曜日			日曜日	
	Studio Natural	Studio Volcano	Gym	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
7:00						
7:30						
7.50						
8:00						
8:30						
9:00						
9:30		9:20~10:05	I	9:20~10:05	9:20~9:50 オリジナル 平庭愛子	
40:00	9:45~10:30	ペルビックストレッチ ~Warm~		SY ZVMBA	平庭愛子	
10:00	ボディバンブ45	桂井由佳里	1_12	尾島真理	-	
10:30		10:30~11:15	ば	10:25~11:10	Rejstyle	1ギ
11:00	10:50~11:35	整体オリジナル 〜Warm〜		背骨 コンディショニング	10:35~11:05 骨格メイクHOT 田村千枝	ばら
11.00	フラダンス	竹田真知枝	6	永井宏子	<u> </u>	
11:30	甲斐由美子	1170~1995	_		11:35~12:05	
12:00	12:00~12:30	11:40~12:25 リラックスヨガ ~Warm~		11:45~12:30 エアロビクスミドル	オリジナル 西田りえ	
40:00	山本綾音	~Warm~ 倉又由紀子		Tomoko		
12:30		12:50~13:35	実		12:25~12:55	実施を見合
13:00	12:50~13:20 POWER HIPNESS 西田りえ	コアピラティス		12:50~13:35 ジャズダンス	岩盤浴 Free Time	ス
13:30		~Warm~ 鈴木章子	│ / / / / / / / / / / /	MASAKI		協
	13:40~14:25		施を見合		13:50~14:20	'nЩ
14:00	ファイティング エクササイズ		2	14:10~14:55	ミドル Shige	た
14:30	山木思ス			ボディコンバット45	OFFIRE	4
15:00		14:35~15:05 オリジナル 川口加奈恵	□ 兄 □	大森愛莉		
13.00	15:00~15:45	川山加赤高	~	15:15~16:00	15:05~15:35	שני
15:30		15:40~16:10		シバム45	骨盤調整 REIKO	
16:00	YUMI	オリジナル mie	1	大森愛莉		
			わ	16:20~17:05	16:20~16:50	h
16:30	ボディパンプ30	16:45~1 <i>(</i> :15	-	ボディパンプ45	オリジナル 尾島真理	17
17:00	<u>嶋田皓太</u>	オリジナル 西田りえ	世	佐野真太		世
17:30	17:10~17:55			17:25~17:55	1 <i>1:</i> 20~1 <i>1:</i> 50 ミドル	
1,7.50	ボディアタック45		ま	CXWORX 佐野真太	Morita	ま
18:00	山本綾音	18:00~18:30 ***+_		19/162,19/16		6
18:30	18:15~19:00 J-POP	ビギナー 杉本麻衣	9	18:15~18:45	18:30~19:00	オ
40:00	DANCE GROOVE		<u> </u>	1安/丁/直/ 1	© MARS 西田りえ	フ
19:00	藤原将太	19:00~19:30 ミドル				
19:30		杉本麻衣	スケジュ	│ │ ∟ールは、クラブ・イン	 ノストラクターの都合	により、
20:00	19:35~20:20 ボディコンバット45			する場合がございます		
	白川貴史					
20:30		ᆝ ᆝᄀᄨᅓᅲᅷᄝᅉᅟᄼ	▗ ▗▗ ▗▗ ▗▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗ ▗	ノブについて		
21:00		<u>レス感染拡大予防 ク</u> ブラムについては、-		<u>「人について</u> こめ、常時換気の設定に	こするとともに、しい	ノスン問隔を
04:00	20分以上に設定		5 0			I-ONG G
21:30	・上記に伴い、2	ミレッスンスケジュー			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
22:00				ハ温度・温度でのご提っ はすべて30分に時間短		
22:30				ょすへ C30分に時间が プログラムで定員を設定		₹ Ċ &9°
22.30				ってお並びください。		
23:00	http://ww					

備品について 定員について Studio Natural Studio Volcano Gym ステップ台 ストレッチマット Studio Natural 30名 40枚 ヨガマット 30セッ ボディパンプセット Studio Volcano 40名 30セット 30個 CXWORXセット バンド 40個 **UBOUND** 30セット 筋膜リリース サーキット んぱらく見合わせます

更新日5月31

ViPRのクラスも同様です

備品が必要なクラス。※備品がなくなり次第定員とさせていただきます。

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。

aroma アロマの香りが広がった空間でレッスンを実施致します。香りは季節により変更致します。

グループエクササイズご参加について

- レッスン開始以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ レッスンの整列は、前のレッスンの入場が終わり次第並ぶことが可能です。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為は ご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。 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。

※各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。 ※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。

Studio Volcanoプログラムご参加について

- ◆ 定員40名
- ▶ ご参加される際は、並んで頂いている順番でご入場頂きます。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(300円(税抜)にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ 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。推奨は1L以上となります。
- ▶ レッスンの連続参加は推奨致しかねます、お身体に無理の無いようご利用ください。
- レッスン開始以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ▶ 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。
- ◆ 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致します。
- ◆ 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致します。
- ◆ 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。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合もございます。予めご了承ください。
- ・ 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頂きます。
- ※火曜日19:00~19:30、水曜日19:40~20:10、金曜日19:25~19:55
- は女性専用クラスとなります。予めご了承ください。 場合によって通常のHOT環境ではない場合がございますので予めご了承ください

岩盤浴Free Timeについて

- ◆ 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。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(300円(税抜)にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ ご利用の際は、最低500ml以上のお水等のドリンクをご持参ください。推奨は1L以上となります。

施設利用時間について

◆ 各エリアの施設利用時間は、ジム・スタジオは営業終了30分前までとなります。時間内でのチェックアウトにご協力ください。※施設利用時間は、会員種別によって異なります。

営業時間				
平日 土曜日 日・祝 休館日				
7:00~23:00	9:00~21:00	9:00~20:00	毎週木曜日	

http://www.jexer.jp