6月　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
7:15～8:00 RITMOS 佐藤陽子	7:20～7:50 オリジナル 井坂友紀	しばらく実施を見合わせます
	aroma 8:30～9:00 岩盤浴 Free Time	
10:00～10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩	aroma 10:00～10:30 オリジナル 川口加奈恵	
11:10～11:55 リラックスヨガ 加地申樹子	11:20～11:50 POWER HIPNESS 川口加奈恵	
12:30 ～13:15 ボディパンプ45 佐竹真太郎	12:20～12:50 ミドル 小松渚	
13:35～14:20 ボディコンバット45 佐竹真太郎	13:40～14:10 骨盤調整 土師恵	
14:40～15:25 UBOUND 櫻井浩介	14:30～15:00 リンパフロー 土師恵	
	15:40～16:10 岩盤浴 Free Time	
	16:30～17:00 岩盤浴 Free Time	
	17:40～18:10 オリジナル 西田りえ	
18:15～19:00 ボディパンプ45 白川貴史	18:40～19:10 骨盤調整 モリーニョユミコ	
19:20～20:05 ボディコンバット45 白川貴史	19:40～20:10 ミドル mie	
20:25～20:55 UBOUND 橋本真里	20:40～21:10 オリジナル mie	
21:15～22:00 RITMOS AZU	21:40～22:10 オリジナル 橋本真里	

火曜日

Studio Natural	Studio Volcano	Gym
7:20～7:50 CXWORX 佐野真太	7:20～8:05 ピラティス ～Warm～ 前川尚子	しばらく実施を見合わせます
	8:30～9:00 岩盤浴～Warm～ Free Time	
9:50～10:35 フラダンス 根岸一枝	9:50～10:35 美軸ラインストレッチ ～Warm～ 香取知里	
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	
12:30～13:15 武道YOGA 北川申妃	12:40～13:25 美コアリズムシェイプ ～Warm～ 川口加奈恵	
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	
15:10～15:55 J－POP DANCE GROOVE 藤原将太	15:05～15:35 岩盤浴 Free Time	
	15:55～16:25 岩盤浴 Free Time	
	16:45～17:15 岩盤浴 Free Time	
	17:40～18:10 オリジナル 西田りえ	
18:20 ～19:05 ZUMBA YUMI	女性専用クラス 19:00～19:30 POWER HIPNESS 西田りえ	
19:25～20:10 モムチャン フィットネス YUMI	20:00～20:30 アドバンス 浅枝文子	
20:30～21:15 UBOUND 佐々木遥		
21:35～22:05 ボディコンバット30 白川貴史	21:20～21:50 オリジナル 高橋愛	

水曜日

Studio Natural	Studio Volcano	Gym
7:20～8:05 パワーヨガ モリーニョユミコ	7:20～7:50 オリジナル 尾島真理	しばらく実施を見合わせます
	8:30～9:00 岩盤浴 Free Time	
9:45～10:30 美コアリズム シェイプ 川口加奈恵	10:00～10:30 骨盤調整 倉又由紀子	
10:50～11:35 モムチャン フィットネス 川又珠実	11:15～11:45 ビギナー 落合ゆう子	
11:55～12:40 24式太極拳 河原佳久	12:25～12:55 リンパフロー SATOKA	
13:15～14:00 ボディコンバット45 大森愛莉	13:40～14:10 オリジナル 川口加奈恵	
★ 14:20～15:05 MEGADANZ 高橋奈津	aroma 14:55～15:25 ビギナー 高浪美子	
★ 15:25～16:05 ZUMBA 高橋奈津	aroma 15:45～16:15 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	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	女性専用クラス 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	aroma 20:40～21:10 オリジナル 山本綾音	
21:25～21:55 CXWORX 米山尚也	aroma 21:40～22:10 オリジナル 山本綾音	

★のクラスは
レッスンの向きを変えて実施致します。

金曜日

Studio Natural	Studio Volcano	Gym
7:15～8:00 ボディコンバット45 川口加奈恵	aroma 7:20～8:05 リラックスヨガ ～Warm～ 北村勝	しばらく実施を見合わせます
	aroma 8:30～9:00 岩盤浴～Warm～ Free Time	
9:50～10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	9:55～10:40 骨格トレーニング Re:style Focus ～Warm～ 中村なおこ	
11:10～11:55 ストライキング フィットネス 川村映美子	11:15～12:00 ペルビックストレッチ ～Warm～ 片倉由紀	
12:30～13:15 UBOUND 橋本真里	12:20～13:05 リラックスヨガ ～Warm～ 片倉由紀	
13:40～14:25 エアロビクスライト 鈴木美加子	13:50～14:35 リラックスヨガ ～Warm～ 小松渚	
14:45～15:30 24式太極拳 松矢好布	15:30～16:00 岩盤浴 Free Time	
	16:20～16:50 岩盤浴 Free Time	
	17:25～17:55 ビギナー 倉又由紀子	
18:25～19:10 ファイティング エクササイズ 浜崎恵子	18:25～18:55 オリジナル 阿部理佳子	
19:30～20:00 CXWORX 清河遼平	女性専用クラス 19:25～19:55 アドバンス 杉本麻衣	
20:20～21:05 ボディパンプ45 白石周史	20:25～20:55 オリジナル 杉本麻衣	
21:25～22:10 UBOUND 櫻井浩介	21:15～21:45 岩盤浴 Free Time	

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～

更新日5月31

土曜日

	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30		9:20～10:05 ペルビックストレッチ ～Warm～ 桂井由佳里	しばらく実施を見合わせます
10:00	9:45～10:30 ボディパンプ45 一輝		
10:30		10:30～11:15 整体オリジナル ～Warm～ 竹田真知枝	
11:00	10:50～11:35 フラダンス 甲斐由美子		
11:30		11:40～12:25 リラックスヨガ ～Warm～ 倉又由紀子	
12:00	12:00～12:30 BOUND 山本綾音		
12:30			
13:00	12:50～13:20 POWER HIPNESS 西田りえ	12:50～13:35 コアピラティス ～Warm～ 鈴木章子	
13:30			
14:00	13:40～14:25 ファイティング エクササイズ 山本晃子		
14:30			
15:00		14:35～15:05 オリジナル 川口加奈惠	
15:30	15:00～15:45 ZUMBA YUMI		
16:00		15:40～16:10 オリジナル mie	
16:30	16:20～16:50 ボディパンプ30 嶋田皓太		
17:00		16:45～17:15 オリジナル 西田りえ	
17:30	17:10～17:55 ボディアタック45 山本綾音		
18:00		18:00～18:30 ビギナー 杉本麻衣	
18:30	18:15～19:00 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太		
19:00		19:00～19:30 ミドル 杉本麻衣	
19:30			
20:00	19:35～20:20 ボディコンバット45 白川貴史		
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

日曜日

	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	9:20～10:05 ZUMBA 尾島真理	9:20～9:50 オリジナル 平庭愛子	しばらく実施を見合わせます
10:00			
10:30	10:25～11:10 背骨 コンディショニング 永井宏子	Re:style 10:35～11:05 骨格メイクHOT 田村千枝	
11:00			
11:30	11:45～12:30 エアロビクスミドル Tomoko	11:35～12:05 オリジナル 西田りえ	
12:00			
12:30			
13:00	12:50～13:35 ジャズダンス MASAKI	12:25～12:55 岩盤浴 Free Time	
13:30			
14:00	14:10～14:55 ボディコンバット45 大森愛莉	13:50～14:20 ミドル Shige	
14:30			
15:00	15:15～16:00 シバム45 大森愛莉	15:05～15:35 骨盤調整 REIKO	
15:30			
16:00			
16:30	16:20～17:05 ボディパンプ45 佐野真太	16:20～16:50 オリジナル 尾島真理	
17:00			
17:30	17:25～17:55 CXWORX 佐野真太	17:20～17:50 ミドル Morita	
18:00			
18:30	18:15～18:45 BOUND 櫻井浩介	18:30～19:00 MARS 西田りえ	
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、
変更する場合がございます。予めご了承ください。

新型コロナウイルス感染拡大予防　グループエクササイズについて

・スタジオプログラムについては、十分な換気を行うため、常時換気の設定にするとともに、レッスン間隔を20分以上に設定しております。
・上記に伴い、各レッスンスケジュールを変更しております。
・HOTプログラムも同様となりますので、通常より低い温度・湿度でのご提供となり、状況によっては常温でのレッスンとなります。HOTプログラムにつきましてはすべて30分に時間短縮して実施させて頂きます。
・ご参加いただいた方の間隔を十分確保するため、全プログラムで定員を設定しております。
・定員については各スタジオの足元マークに間隔を保ってお並びください。

http://www.jexer.jp

備品について

	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
ステップ台	30台		
ストレッチマット	30枚		
ヨガマット	30枚	40枚	
ボディパンプセット	30セット		
CXWORXセット	30セット		
バンド	30個	40個	
UBOUND	30セット		
筋膜リリース			しばらく見合わせます
サーキット			
ワークアウト			

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。

定員について

Studio Natural　30名
Studio Volcano　40名

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