

10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10月～

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日	
	Studio Natural	Studio Volcano	Studio Natural	Studio Volcano	Studio Natural	Studio Volcano	Studio Natural	Studio Volcano
7:00								
7:30	7:25~8:10 RITMOS 佐藤陽子	7:30~8:15 Volcano Yoga リフレッシュ 井坂友紀	WEB予 7:25~8:10 ボディパンプ45 中川舜也	7:20~8:05 岩盤浴~Warm~ Free Time	7:25~8:10 パワーヨガ モリーニョユミコ	7:30~8:15 Volcano Yoga デトックス 尾島真理	WEB予約 7:25~8:10 ボディコンバット45 川口加奈恵	aroma 7:30~8:15 リラックスヨガ ~Warm~ 北村勝
8:00								
8:30								
9:00		8:45~9:30 岩盤浴 Free Time		8:35~9:20 岩盤浴~Warm~ Free Time		8:45~9:30 岩盤浴 Free Time		8:45~9:30 岩盤浴~Warm~ Free Time
9:30					WEB予約 9:20~10:05 ボディパンプ45 川口加奈恵		WEB予約 9:50~10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	
10:00	WEB予約 10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩	aroma 10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ 川口加奈恵	WEB予約 9:55~10:40 ボディコンバット45 川口加奈恵	WEB予約 9:50~10:35 美軸ラインストレッチ ~Warm~ 香取知里	WEB予約 10:35~11:20 momchan フィットネス 川又珠実	10:40~11:25 Volcano Yoga リフレッシュ 川口加奈恵	WEB予約 11:05~11:50 ストライキング フィットネス 川村映美子	10:00~10:45 骨格トレーニング ~Warm~ 中村なおこ
10:30								
11:00	WEB予約 11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	WEB予約 11:30~12:15 POWER HIPNESS 川口加奈恵	WEB予約 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	11:50~12:35 24式太極拳 河原佳久	11:55~12:40 VolcanoYoga デトックス 西田りえ		WEB予約 11:15~12:00 ペルビックストレッチ ~Warm~ 片倉由紀
11:30								
12:00	WEB予約 12:30~13:15 ボディパンプ45 佐竹真太郎	13:00~13:45 Volcano Yoga ミドル 小松渚	12:30~13:15 フラダンス 根岸一枝	12:35~13:20 POWER HIPNESS 川口加奈恵	WEB予約 13:05~13:35 ボディコンバット30 大森愛莉	13:10~13:55 POWER HIPNESS 西田りえ	12:20~13:05 uabound 橋本真里	12:30~13:15 リラックスヨガ ~Warm~ 片倉由紀
12:30								
13:00	WEB予約 13:45~14:30 ボディコンバット45 佐竹真太郎		WEB予 13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:55~14:40 リラックスヨガ ~Warm~ 名木絵理沙	WEB予約 14:05~14:50 MEGADANCE 高橋奈津	14:30~15:15 Volcano Yoga ビギナー 高浪美子	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
13:30		14:35~15:20 Volcano Yoga リンパフロー 土師恵	WEB予約 15:10~15:55 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	15:10~15:55 岩盤浴 Free Time	WEB予約 15:20~16:05 ZUMBA 高橋奈津		14:55~15:40 ボディパンプ45 中川舜也	15:05~15:50 岩盤浴 Free Time
14:00								
14:30		15:50~16:35 岩盤浴 Free Time		16:25~17:10 岩盤浴 Free Time		15:55~16:40 岩盤浴 Free Time		16:20~17:05 岩盤浴 Free Time
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30		WEB予約 17:40~18:25 Volcano Yoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	WEB予約 17:40~18:25 VolcanoYoga デトックス 橋本真里	aroma 17:40~18:25 VolcanoYoga リフレッシュ 小松渚	WEB予約 17:40~18:25 Volcano Yoga リフレッシュ 小松渚		WEB予約 17:40~18:25 Volcano Yoga ビギナー 倉又由紀子	
18:00	WEB予約 18:30~19:15 ボディパンプ45 白川貴史	WEB予約 18:55~19:40 POWER HIPNESS 西田りえ	WEB予約 18:30~19:15 ZUMBA YUMI	WEB予約 18:55~19:40 POWER HIPNESS 西田りえ	18:30~19:15 シバム45 大森愛莉	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	WEB予約 18:30~19:15 ファイティング エクササイズ 浜崎恵子	WEB予約 18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス 阿部理佳子
18:30								
19:00								
19:30	WEB予約 19:45~20:30 ボディコンバット45 白川貴史	20:00~20:45 Volcano Yoga デトックス mie	19:45~20:30 momchan フィットネス YUMI	20:00~20:45 Volcano Yoga リフレッシュ 西田りえ	WEB予約 19:45~20:30 ボディコンバット45 大森愛莉	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子	WEB予約 19:45~20:30 uabound 櫻井浩介	aroma 20:00~20:45 VolcanoYoga ミドル 杉本麻衣
20:00								
20:30	WEB予約 21:00~21:45 RITMOS AZU	21:05~21:50 Volcano Yoga ビギナー mie	WEB予約 21:00~21:45 uabound 橋本真里	21:05~21:50 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	WEB予約 21:00~21:45 ボディパンプ45 嶋田皓太	21:05~21:50 Volcano Yoga リフレッシュ 山本綾音	WEB予約 21:00~21:45 ボディパンプ45 白石周史	aroma 21:05~21:50 Volcano Yoga ビギナー 杉本麻衣
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

★のクラスは
レッスンの向きを
変えて実施致します。

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10月～

更新日9月13

	土曜日		日曜日	
	Studio Natural	Studio Volcano	Studio Natural	Studio Volcano
7:00	WEB予約 事前にWEB予約が必要なクラスです。 ご予約をしてお参加ください。 ※WEBアカウントをお持ちでない方は登録してからのご予約となります。			
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30	WEB予約	WEB予約	WEB予約	
10:00	9:45～10:30 ボディパンプ45 一輝	9:40～10:25 ペルビックストレッチ ～Warm～ 桂井由佳里	9:30～10:15 ZUMBA 尾島真理	WEB予約 10:00～10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子
10:30			WEB予約	
11:00	11:00～11:45 フラダンス 藤澤直美	10:55～11:40 整体オリジナル ～Warm～ 竹田真知枝	10:45～11:30 背骨 コンディショニング 永井宏子	WEB予約 11:15～12:00 Volcano Yoga リフレッシュ 橋本真里
11:30				
12:00	WEB予約	12:10～12:55 コアピラティス ～Warm～ 鈴木章子	12:00～12:45 エアロビクスミドル Tomoko	aroma 12:30～13:15 MARS 西田りえ
12:30	12:15～12:45 山本綾音			
13:00	WEB予約	WEB予約	WEB予約	
13:30	13:15～13:45 ボディジャム30 大森愛利	13:15～14:00 POWER HIPNESS 西田りえ	13:15～14:00 ボディコンバット45 大森愛利	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル Shige
14:00	WEB予約			
14:30	14:15～15:00 ファイトニング エクササイズ 山本晃子	WEB予約 14:35～15:20 Volcano Yoga リフレッシュ 西田りえ	WEB予約 14:30～15:15 シバム45 大森愛利	15:00～15:45 VolcanoYoga 骨盤調整 REIKO
15:00	WEB予約			
15:30	15:30～16:15 ZUMBA YUMI	WEB予約 16:00～16:45 VolcanoYoga デトックス 川口加奈恵	WEB予約 15:45～16:30 ボディパンプ45 米山尚也	WEB予約 16:15～17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理
16:00				
16:30	WEB予約		WEB予約	
17:00	16:45～17:30 ボディアタック45 山本綾音		17:00～17:30 CXWORX 米山尚也	aroma 17:30～18:15 Volcano Yoga リフレッシュ 西田りえ
17:30		17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー 杉本麻衣		
18:00	WEB予約		18:00～18:30 山本綾音	
18:30	18:00～18:45 JAZZ HIPHOP Rey			
19:00	WEB予約	18:45～19:30 VolcanoYoga ミドル 杉本麻衣		
19:30	19:15～20:00 ボディコンバット45 白川貴史			
20:00				

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。
- 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。
- web予約以外のレッスン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。
- レッスン整列時・スタジオ内も会話をお控え頂きますようお願い致します。
- 定員になり次第参加受付を終了となりますので、次のレッスンなどご参加頂きますようお願い致します。
- レッスン参加時はお客様・インストラクター共に鼻と口を覆うもの着用必須。（マスク等）

備品について		定員について	
	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			
サーキット			しばらく見合わせます
ワークアウト			

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。
 - ◆ レッスン参加時は、鼻と口を覆うもの着用必須。（マスク等）
 - ◆ 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、速やかをお願い致します。
 - ◆ 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。
 - ◆ レッスン整列時・スタジオ内も会話をお控え頂きますようお願い致します。
 - ◆ 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18:55～19:40、水曜日20:00～20:45、金曜日20:00～20:45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