

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00												
7:30	7:25~8:10 <b>RITMOS</b> 佐藤陽子	7:30~8:15 Volcano Yoga リフレッシュ 井坂友紀		WEB予約 7:25~8:10 ボディパンプ45 中川舞也	7:20~8:05 岩盤浴~Warm~ Free Time		7:25~8:10 パワーヨガ モリーニョコミコ	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 KANA	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												
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	<b>aroma</b> 10:15~11:00 Volcano Yoga リフレッシュ KANA		WEB予約 9:55~10:40 ボディコンバット45 鈴木宏樹	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 9:20~10:05 POWER HIPNESS 井上留美		WEB予約 10:00~10:30 グルトレ上半身	WEB予約 9:50~10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	WEB予約 10:00~10:45 骨格トレーニング ~Warm~ 中村なおこ	WEB予約 10:00~10:30 グルトレ下半身
10:30												
11:00			WEB予約 11:00~11:30 グルトレ体幹	WEB予約 11:10~11:55 美軸ライン エクササイズ 香取知里	WEB予約 11:20~12:05 リラックスヨガ ~Warm~ NAOKO		WEB予約 10:35~11:20 モムチャン フィットネス 川又珠美	10:40~11:25 Volcano Yoga コリオ 井上留美		WEB予約 11:15~12:00 ストライキング フィットネス 川村映美子	WEB予約 11:10~11:55 ヘルピックスストレッチ ~Warm~ 片倉由紀	WEB予約 11:00~11:30 グルトレスタート
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30~12:15 POWER HIPNESS KANA	オプション会員									オプション会員
12:00												
12:30	WEB予約 12:30~13:15 ボディコンバット45 丸山富巨	13:00~13:45 Volcano Yoga ミドル 小松清										
13:00												
13:30	WEB予約 13:45~14:30 ボディパンプ45 蛭川裕斗	14:20~15:20 Volcano Yoga リンパフロー 小松清		WEB予約 12:30~13:15 フラダンス 田辺紀子	12:35~13:20 ボディバランス45 ~Warm~ Avane		11:50~12:35 24式太極拳 河原佳久	11:55~12:40 Volcano Yoga リフレッシュ 前野裕子		12:40~13:25 エアロビクスライト 鈴木美加子	WEB予約 12:15~13:00 リラックスヨガ ~Warm~ 片倉由紀	
14:00												
14:30	WEB予約 15:00~15:45 UBOUND 蛭川裕斗											
15:00												
15:30												
16:00		15:50~16:35 岩盤浴 Free Time										
16:30												
17:00												
17:30	WEB予約 17:40~18:10 グルトレスタート	17:40~18:25 Volcano Yoga 骨盤調整 モリーニョコミコ		WEB予約 17:00~17:30 グルトレスタート	16:25~17:10 岩盤浴 Free Time							
18:00												
18:30	WEB予約 18:30~19:15 ボディパンプ45 KOTA	18:55~19:40 POWER HIPNESS 前野裕子		WEB予約 18:30~19:15 ZUMBA YUMI	13:50~14:35 <b>RITMOS</b> 石山友香		14:05~14:50 MEGADANZ 高橋奈津	14:30~15:15 Volcano Yoga ビギナー 裕次		13:45~14:30 ボディアタック45 中川舞也	13:50~14:35 リラックスヨガ ~Warm~ 小松清	
19:00												
19:30	WEB予約 19:35~20:20 ボディコンバット45 鈴木宏樹	20:00~20:45 Volcano Yoga デトックス mie										
20:00												
20:30	WEB予約 20:40~21:25 <b>RITMOS</b> AZU	21:05~21:50 Volcano Yoga ビギナー mie										
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。



ジエクサー・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) 2021年12月~

更新日11月30日

	土曜日			日曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00						
7:30						
8:00						
8:30		8:30~9:15 岩盤浴~Warm~ Free Time			8:45~9:30 岩盤浴 Free Time	
9:00	WEB予約 <b>new</b>	WEB予約		WEB予約		
9:30	9:30~10:30 ボディパンプ60 中川舞也	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	10:00~10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	10:15~10:45 WEB予約
10:00						
10:30						
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	11:00~11:30 WEB予約 グルトレ上半身 オプション会員	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子	11:15~12:00 Volcano Yoga ピギナー Tomoko	オプション会員
11:30				11:40~12:25 エアロピクスライト 清水麻衣子		
12:00	WEB予約					
12:30	12:15~13:00 UBOUND 蛸川裕斗	12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木真子		12:45~13:30 ボディコンバット45 丸山富巨	12:30~13:15 岩盤浴 Free Time	12:30~13:00 WEB予約 グルトレ体幹 オプション会員
13:00	WEB予約	<b>new</b>				
13:30	13:20~13:50 LES Mills CORE AIRI	13:30~14:15 ヨガコリオ ~Warm~ 丸山富巨	14:00~14:30 WEB予約 グルトレヒップ オプション会員	13:50~14:35 ボディパンプ45 中川舞也	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	
14:00	14:15~15:00 ファイティング エクササイズ 山本晃子	14:35~15:20 POWER HIPNESS ~Warm~ Rie		15:05~15:50 ボディアタック45 中川舞也	15:00~15:45 ココロ ボディリセット REIKO	
15:00	WEB予約					
15:30	15:30~16:15 ZUMBA YUMI	16:00~16:45 VolcanoYoga リフレッシュ Rie		16:10~16:55 ボディバランス45 Rie	16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	
16:00	WEB予約					
16:30	16:45~17:30 ボディアタック45 Ayane	17:30~18:15 VolcanoYoga ピギナー 杉本麻衣	18:00~18:30 WEB予約 グルトレスタート オプション会員	17:35~18:05 LES Mills CORE 関口公平	17:30~18:15 aroma MARS Rie	18:00~18:30 WEB予約 グルトレ上半身 オプション会員
17:00						
17:30						
18:00	18:00~18:45 JAZZ HIPHOP Amane	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル 杉本麻衣				
18:30						
19:00	19:15~20:00 ボディコンバット45 一輝					
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。

WEB予約  
事前にWEB予約が必要なクラスです。ご予約をしてご参加ください。  
※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。

備品について

	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
ステップ台	34台		
ストレッチマット	34枚		
ヨガマット	34枚	51枚	
ボディパンプセット	34セット		
LES Mills CORE	34セット		
バンド	34個	51個	
UBOUND	34セット		

定員について  
Studio Natural 34名 Studio Volcano 51名

- 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び直しが可能です。
  - ◆ 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。
  - ◆ 館内をご移動の際は履き物をご利用ください。
  - ◆ 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51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がございます。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

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