

	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 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀		7:25~8:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> Natsu	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 VolcanoYogaミドル ~骨盤調整~ 尾島真理		7:25~8:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 丸山富巨	7:30~8:15 リラックスヨガ ~Warm~ 北村睦	
8:00												
8:30												
9:00		8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可			8:45~9:30 <b>Wow! HIP</b> ~Warm~ KANA						8:45~9:30 岩盤浴~Warm~ Free Time	
9:30												
10:00	10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩		10:00~10:30 グルトレ	9:55~10:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> KANA	9:50~10:35 美軸ラインストレッチ ~Warm~ 香取知里	10:00~10:30 グルトレ	09:20~10:05 new チャオ チャオ フィット 川又珠実			9:50~10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	10:00~10:45 骨格トレーニング ~Warm~ マリコ	10:00~10:30 グルトレ
10:30		10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA										
11:00												
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子		11:00~11:30 グルトレ	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	11:00~11:30 グルトレ	10:35~11:20 POP PIRATES 川又珠実	10:40~11:25 VolcanoYoga コリオ 井上留美			11:10~11:55 ベルビクストレッチ ~Warm~ 片倉由紀	11:00~11:30 グルトレ
12:00		11:30~12:15 <b>Wow! HIP</b> KANA										
12:30	12:30~13:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 丸山富巨		12:00~12:30 グルトレ									
13:00		13:00~13:45 VolcanoYoga ミドル 小松浩		12:30~13:15 フラダンス 田辺紀子	12:35~13:20 デトックスヨガ ~Warm~ Natsu	13:00~13:30 グルトレ						
13:30												
14:00	13:45~14:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> あい			13:50~14:35 <b>RITMOS</b> 石山友香	13:50~14:35 ベルビクストレッチ ~Warm~ 志手加世子							
14:30		14:20~15:20 VolcanoYoga リンパフロー										
15:00	15:00~15:45 <b>UBOUND</b> あい											
15:30		15:50~16:50 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		15:10~15:55 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	15:00~16:00 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可							
16:00												
16:30												
17:00			17:00~17:30 グルトレ		16:20~17:20 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	17:00~17:30 グルトレ						
17:30												
18:00	17:40~18:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> あい	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョコミコ	18:00~18:30 グルトレ	17:40~18:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> あい	17:40~18:25 VolcanoYoga リフレッシュ 前野裕子	18:00~18:30 グルトレ						
18:30												
19:00	18:30~19:15 <b>ZUMBA</b> 尾島真理	18:55~19:40 <b>Wow! HIP</b> 前野裕子		18:30~19:15 <b>UBOUND</b> あい	18:55~19:40 new <b>Wow! HIP</b> Rie							
19:30												
20:00	19:35~20:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 鈴木宏樹	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス mie	20:00~20:30 グルトレ	19:35~20:20 new チャオ チャオ フィット mixu	20:10~20:55 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> Rie	20:00~20:30 グルトレ	17:40~18:10 <b>UBOUND</b> GAKU	17:40~18:25 VolcanoYoga リフレッシュ 小松浩		17:40~18:10 new <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> あい	17:40~18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	18:00~18:30 グルトレ
20:30												
21:00	20:40~21:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 横山源	21:05~21:50 VolcanoYoga ビギナー mie										
21:30				20:40~21:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 和田康太郎	21:15~22:00 VolcanoYoga デトックス 高橋愛							
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) 2023年1月~

	土曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00			
8:30		8:15~9:15 岩盤浴~Warm~ Free Time	
9:00			
9:30			
10:00	9:45~10:30 LES MILLS BODYPUMP あい	9:40~10:25 ベルビクストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	10:00~10:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
10:30			
11:00	10:50~11:35 フラダンス 吉田直美	10:55~11:40 整体オリジナル ~Warm~ 竹田真知枝	11:00~11:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
11:30			
12:00	11:55~12:40 LES MILLS BODYCOMBAT AIRI	12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木真子	12:00~12:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
12:30			
13:00			
13:30	13:15~14:00 LES MILLS SH'BAM AIRI	13:30~14:15 ヨガコロオ ~Warm~ 丸山富巨	13:00~13:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
14:00			
14:30	14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子	14:35~15:20 Wow! JIP ~Warm~ Rie	
15:00			
15:30	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴	16:00~16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	
16:00			
16:30	16:35~17:35 LES MILLS BODYATTACK 吉永怜史	17:30~18:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya	17:00~17:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
17:00			
17:30			
18:00	17:55~18:55 JAZZ HIPHOP 丸山富巨	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル Aya	18:00~18:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
18:30			
19:00			
19:30	19:15~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝		
20:00			
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		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	
10:30			
11:00	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子		11:00~11:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
11:30		11:15~12:00 VolcanoYoga ピギナー Tomoko	11:00~11:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
12:00	11:40~12:25 エアロビクスライト 廣田茂子		12:00~12:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
12:30			
13:00	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 丸山富巨	12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	13:00~13:30 グルトレ <small>オプション会員</small>
13:30			
14:00	13:50~14:35 LES MILLS BODYPUMP Natsu	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	
14:30			
15:00	14:55~15:25 CORE 高田晴仁	15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO	
15:30			
16:00	15:45~16:45 LES MILLS BODYBALANCE Rie	16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	
16:30			
17:00	17:05~17:50 UBOUND Natsu	17:30~18:15 UNIVERSAL YOGA MARS Rie	
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	
ボディバンプセット	40セット		
LES MILLS CORE	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**

- 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。

- 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。
  - ◆ レッスン参加時はマスクなど鼻と口を覆うものの着用必須です。(フェイスシールド、マウスシールド不可)
  - ◆ 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、速やかをお願いいたします。
  - ◆ レッスン開始前のスタジオ内での会話はお控えください。
  - ◆ 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。

- 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。※400円(税抜)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

※岩盤浴Free Time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。