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) 2023年1月~

更新12月15日

		月曜日			火曜日			水曜日			金曜日	
7:00	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:30	7:05 0:40				7:00 - 0:05	1	7:05-0:40			7:25~8:10		
8:00	7:25~8:10 RITMOS	/:30~8:15 VolcanoYoga リフレッシュ		7:25~8:10 Lesmills BODYATTACK	7:20~8:05 岩盤浴~Warm~ Free Time		7:25~8:10 パワーヨガ	/:30~8:15 VolcanoYogaミドル ~骨盤調整~		Lesmills BODYCOMBAT 丸山富巨	7:30〜8:15 リラックスヨガ 〜Warm〜	
8:30	<u>佐藤陽子</u>	井坂友紀		Natsu			モリーニョユミコ	尾島真理			北村勝	
9:00		8:45~9:30 岩盤浴			8:45~9:30 W.W.M.P	1		8:45~9:30 岩盤浴			8:45~9:30 岩盤浴~Warm~	
9:30		Free Time ※予約不要 途中入場可			~Warm~ KANA		09:20~10:05 チョア チョア フィット	Free Time ※予約不要 途中入場可	1. 		Free Time	
10:00	10:00~10:45	-	オプション会員 10:00~10:30	9:55~10:40 Lesmills	9:50~10:35 美軸ラインストレッチ	オプション会員 10:00~10:30	川又珠実	_	オプション会員 10:00~10:30	9:50~10:35 背骨	10:00~10:45 骨 <u>格</u> トレーニンク	オプション会員 10:00~10:30
10:30	ファイティング エクササイズ 松本彩	10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ	グルトレ	BODYCOMBAT KANA	~Warm~ <u>香取知</u> 里	グルトレ	10:35~11:20	10:40-41:05	グルトレ	コンディショニング <u>永井宏</u> 子	Rejstyle Focus Warm~	グルトレ
11:00		KANA	オプション会員 11:00~11:30	11:10~11:55		オプション会員 11:00~11:30	POP PIRATES 川又珠実	10:40〜11:25 VolcanoYoga コリオ	オプション会員 11:00~11:30		11:10~11:55	オプション会員 11:00~11:30
11:30	11:15〜12:00 リラックスヨガ	11:30~12:15	グルトレ	美軸ライン エクササイズ	11:20~12:05 リラックスヨガ	グルトレ	11:40~12:25	井上留美	グルトレ	11:15〜12:00 ストライキング フィットネス	ペルビックストレッチ 〜Warm〜	グルトレ
12:00	加地由樹子	KANA	オプション会員 12:00~12:30	香取知里	~Warm~ NAOKO	オプション会員 12:00~12:30	Lesmills BODYBALANCE	11:55~12:40 VolcanoYoga	オプション会員 12:00~12:30	川村映美子	片倉由紀	オプション会員 12:00~12:30
12:30	12:30 ~13:15 LesMills		グルトレ	12:30~13:15	12:35~13:20	グルトレ	Rie	リフレッシュ KANA	グルトレ	12:30~13:15	12:15〜13:00 リラックスヨガ 〜Warm〜	グルトレ
13:00	BODYCOMBAT 丸山富巨	13:00~13:45 VolcanoYoga		フラダンス 田辺紀子	デトックスヨガ 〜Warm〜 Natsu	オプション会員 13:00~13:30	12:45~13:45 LESMILLS BODYCOMBAT	13:10~13:55	オプション会員 13:00~13:30	UBOUND GAKU	片倉由紀	オプション会員 13:00~13:30
13:30	47.1141	マンファイン マンファイン マンファイン マンファイン マンファイン マンファイン アンファイン アンファ アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンアン アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンアン アンアン アンファ アンアン アンファ アンファ アンファ アンフ	グルトレ			グルトレ	吉永怜史	美軸ラインストレッチ	グルトレ	40:45 44:00		グルトレ
14:00	13:45~14:30 Lesmills BODYPUMP	14'00 - 45'00		13:50~14:35 RITMOS	13:50~14:35 ペルビックストレッチ ~Warm~	一 のクラスは レッスンの向きを	14:05~14:50	vuka		13:45~14:30 エアロビクスミドル	13:50〜14:35 リラックスヨガ 〜Warm〜	
14:30	あい	14:20~15:20 VolcanoYoga		石山友香	志手加世子	変えて実施致します。	MEGADANZ MMCARINISS > 高橋奈津	14:30~15:15 VolcanoYoga		二 鈴木美加子	小松渚	
15:00	15:00~15:45	リンパフロー 小松渚		15:10~15:55	15:00~16:00		15:10~15:55	ビギナー 裕次	15. 5.	14:50~15:35 Lesmills BODYPUMP	15:00〜15:45 デトックスヨガ	
15:30	リョロリロコ あい			J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		ごといれます 高橋奈津			Natsu	~Warm~ 阿部理佳子	
16:00		15:50~16:50 岩盤浴		NAPPON A			16:15~17:15	15:50~16:50 岩盤浴				
16:30		Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員		16:20~17:20 _ 岩盤浴	オプション会員		Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員		16:20~17:20 _ 岩盤浴	オプション会員
17:00			17:00~17:30 グルトレ		Free Time ※予約不要 途中入場可	17:00~17:30 グルトレ	高橋奈津 ※館内POPご確認下さい		17:00~17:30 グルトレ		Free Time ※予約不要 途中入場可	17:00~17:30 グルトレ
17:30	17:40~18:10 Lesmills	17:40~18:25	オプション会員	17:40~18:10	17:40~18:25	オプション会員	17:40~18:10	17:40~18:25	オプション会員	17:40~18:10	17:40~18:25	オプション会員
18:00	BODYPUMP	VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	18:00〜18:30 グルトレ	BODYATTACK	VolcanoYoga リフレッシュ 前野裕子	18:00〜18:30 グルトレ	GAKUP	VolcanoYoga リフレッシュ 小松渚	18:00〜18:30 グルトレ	BODYBALANCE	VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	18:00〜18:30 グルトレ
18:30	18:30~19:15 3 ZVMBA	40.40	オプション会員	18:30~19:15	女性専用クラス	オプション会員	18:30~19:15 LesMills	10:55-10:40	オプション会員	18:30~19:30 Lesmills	10'10'40	オプション会員
19:00 19:30	尾島真理	18:55~19:40 WW! HIP	19:00〜19:30 グルトレ	あい	18:55~19:40 WW!WP	19:00〜19:30 グルトレ	SH'BAM 長島友莉 new	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル	19:00〜19:30 グルトレ	BODYATTACK 横山源	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス	19:00〜19:30 グルトレ
	19:35~20:20 LesMills	前野裕子	オプション会員	19:35~20:20 チョア チョア フィット	Rie	オプション会員	19:35~20:35 LesMills	谷野智子 女件専用クラス	オプション会員	19:50~20:20	Tomoko	オプション会員
20:30	BODYCOMBAT 鈴木宏樹	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス	20:00~20:30 グルトレ	miyu	20:10~20:55 Lesmills	20:00〜20:30 グルトレ	BODYPUMP 高田靖仁	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス	20:00~20:30 グルトレ	19:50~20:20 CORE 高田靖仁	20:00〜20:45 Eyeリカバリー	20:00〜20:30 グルトレ
21:00	20:40~21:25 LesM ILL s	mie		20:40~21:40 LesMills	BODYBALANCE Rie		20:55~21:40	谷野智子 		20:40~21:40 LesMills	竹田真知枝	
21:30	BODYATTACK 横山源	21:05~21:50 VolcanoYoga		BODYPUMP 和田康太郎	21:15~22:00 VolcanoYoga		BODYCOMBAT	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー		BODYCOMBAT 白石周史	21:05~21:50 HOT整体オリジナル	
22:00		ビギナー mie			デトックス 高橋愛		KAORU	ヴェルデひとみ			竹田真知枝	
22:30												
23:00												
												

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~

		十曜口	
	Studio Natural	土曜日 Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00		0:45	
8:30		8:15~9:15 岩盤浴~Warm~	
9:00		Free Time	
9:30		9:40~10:25	
10:00	9:45~10:30 Lesmills BODYPUMP	ペルビックストレッチ 〜Warm〜	オプション会員 10:00~10:30
10:30	あい	桂井由佳里	グルトレ
11:00	10:50〜11:35 フラダンス	10:55~11:40 整体オリジナル	オプション会員 11:00~11:30
11:30	吉田直美	~Warm~ 竹田真知枝	グルトレ
12:00	11:55~12:40 Lesmills	12:10~12:55	オプション会員 12:00~12:30
12:30	BODYCOMBAT AIRI	コアピラティス 〜Warm〜	グルトレ
13:00		<u> </u>	オプション会員 13:00~13:30
13:30	13:15~14:00 LESMILLS SH'BAM	13:30~14:15	グルトレ
14:00	AIRI	ヨガコリオ 〜Warm〜 丸山富巨	
14:30	14:25〜15:10 ファイティング	14:35~15:20	
15:00	エクササイズ 山本晃子	Www.HJP ~Warm~ Rie	
15:30	15:30~16:15	THE	
16:00	RITMUS 村井千鶴	16:00~16:45	
16:30	16:35~17:35	VolcanoYoga デトックス Rie	
17:00	LesMills BODYATTACK		オプション会員 17:00~17:30
17:30	吉永怜史	17:30~18:15 Valenna Varia	グルトレ
18:00	17:55~18:55	VolcanoYoga 骨盤調整 Ava	オプション会員 18:00~18:30
18:30	JAZZ HIPHOP		グルトレ
19:00	丸山富巨	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル	
19:30	19:15~20:15 Lesmills	Aya	
20:00	BODYCOMBAT 一輝		
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

Studio Natural Studio Volcano GYI	Studio Natural Studio Volcano GYM			
8:30~9:30	8:30~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 9:30~10:15 ② 2VMBA 尾島真理 10:00~10:45 VolcanoYoga デトックス 平陸愛子 11:15~12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko 12:45~13:30 Lesmills BODYCOMBAT 丸山富巨 13:50~14:35 Lesmills BODYPUMP Natsu 14:55~15:25 GORE 高田道仁 15:45~16:45 Lesmills BODYBALANCE Rie 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu 17:30~18:15 Natsu 17:30~18:15 Natsu	Studio Natural		GYN
岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 9:30~10:15 2UMBA 尾島真理	10:00~10:45			
9:30~10:15 2VMBA E島真理	Pree Time ※予約不要 途中入場可 200~10:15 20MBA 尾島真理 10:00~10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子 11:15~12:00 グルト では では では では では では では で			
10:00~10:45 VolcanoYoga	10:00~10:45 VolcanoYoga		Free Time	
Relight 10.00~10.45 Volcano Yoga デトックス 平庭愛子 11:00~ が 水井宏子 11:15~12:00 Volcano Yoga ビギナー Tomoko 12:00~ グルト 度田茂子 12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 涂中入場可 7.05~15:45 7.00 Volcano Yoga ミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 15:45~16:45 15:00~15:45 15:00~15:45 15:00~15:45 15:45~16:45 16:15~17:00 Volcano Yoga ミドル REIKO Rie 17:30~18:15 17:30~18:15 Natsu MARS MA	R	9:30~10:15		
Relight 10.00~10.45 Volcano Yoga デトックス 平庭愛子 11:00~ が 水井宏子 11:15~12:00 Volcano Yoga ビギナー Tomoko 12:00~ グルト 度田茂子 12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 涂中入場可 7.05~15:45 7.00 Volcano Yoga ミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 15:45~16:45 15:00~15:45 15:00~15:45 15:00~15:45 15:45~16:45 16:15~17:00 Volcano Yoga ミドル REIKO Rie 17:30~18:15 17:30~18:15 Natsu MARS MA	R	CA ZUMRA		
10:35~11:20 背骨 3ンディショニング 永井宏子 11:15~12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko 12:00~ グルド 第世茂子 12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 7ルド 13:50~14:35 Lesmills BODYPUMP Natsu 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 15:45~16:45 Lesmills 80DYBALANCE 高田靖仁 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu 17:30~18:15	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子 11:15~12:00 VolcanoYoga ピギナー Tomoko 12:00~ グルト 第田茂子 12:30~13:15 岩盤浴 下ree Time ※予約不要 途中入場回 13:00~ グルト 13:50~14:35 BODYPUMP Natsu 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 15:45~16:45 LESMILLS BODYBALANCE 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 電子リセット REIKO 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu 17:30~18:15			
10:35~11:20 背骨 3ンディショニング 永井宏子 11:40~12:25 にアロピクスライト 廣田茂子 12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 7ルト 13:50~14:35 Lesmills BODYPUMP Natsu 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 15:45~15:25 CORE 高田靖仁 15:45~16:45 Lesmills 80DYBALANCE Rie 17:30~18:15 Natsu	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子	<u> </u>		
11:40~12:25	11:10~	10'06 - 111'00		
11:00~	11:15~12:00 グルト 11:40~12:25			
 永井宏子 11:40~12:25 プルト プルト プルト プルト プルト プルト フルト フルト フルト フルト フルト フルト フルト フルト フルト フェンターン フルト フェンターン フェンター フェンター フェンター フェンター フェンター フェンター フェンター フェンター フェンター フェンタ	 永井宏子 11:40~12:25 17ロピクスライト	コンディショニング		
11:40~12:25	11:40~12:25 IPロピクスライト		44'4'- 40'00	
11:40~12:25	11:40~12:25 Eアロビクスライト			2701
TOMOKO 12:00~	Tomoko 12:00~	11:40~12:25	ビギナー	
度田茂子 12:45~13:30 LESMILLS 30DYCOMBAT 丸山富巨 13:50~14:35 LESMILLS BODYPUMP Natsu 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル~歪み調整~ YUMIYAN 14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:45~16:45 LESMILLS BODYBALANCE Rie 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu	度田茂子 12:45~13:30 LPSMILLS BODYCOMBAT 丸山富巨 13:50~14:35 LPSMILLS BODYPUMP Natsu 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル~歪み調整~ YUMIYAN 14:55~15:25 高田靖仁 15:45~16:45 LPSMILLS BODYBALANCE Rie 17:30~18:15 Natsu 17:30~18:15 Natsu	エアロビクスライト	Tomoko	12:00~
12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場回 13:50~14:35 LESMILLS BODYPUMP Natsu 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 15:45~15:25 この配置 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 17:30~18:15	12:30~13:15 岩盤浴 下ree Time ※予約不要 途中入場可 7ルト 13:50~14:35 Lesmills BODYPUMP Natsu 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:45~16:45 Lesmills BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 17:30~18:15			
12:45~13:30 岩盤浴 Free Time 次予約不要 途中入場可 13:00~ グルト	12:45~13:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 13:00~ グルト		12:200, 12:15	7701
Tailon	Table Ta	12:45~13:30		
13:50~14:35	13:50~14:35	LesMills	Free Time	13.00~
大山富巨 13:50~14:35 LESMILLS BODYPUMP Natsu 14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO 15:45~16:45 BODYBALANCE Rie 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu	13:50~14:35 LESMILLS BODYPUMP Natsu 14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロボディリセット REIKO 15:45~16:45 LESMILLS BODYBALANCE Rie 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu	BODYCOMBAT	※予約不要 途中入場可	
VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu	VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロボディリセット REIKO 15:45~16:45 LESMILLS BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:30~18:15 Natsu]	7701
VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu	VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN 14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロボディリセット REIKO 15:45~16:45 LESMILLS BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:30~18:15 Natsu		13'46~44'20	
Natsu	Total	13:50~14:35		
14:55~15:25	14:55~15:25		~歪み調整~	
14:55~15:25 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 Natsu 17:30~18:15 Natsu	14:55~15:25 CORE 高田靖仁 15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS		YUMIYAN	
高田靖仁	10:00 10:45 10:00 10:45 10:00 10:45 10:00 10:45 15:45 16:45 16:15 17:00 Volcano Yoga ミドル 尾鳥真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS		Ī	
高田靖仁	To:00 To:45 コロコロ ボディリセット REIKO To:45 To:	14:55~15:25	15:00~15:45	
ボディリセット REIKO 15:45~16:45 LESMILLS BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS	ボディリセット REIKO 15:45~16:45 LESMILLS BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:05~17:50 Natsu 17:30~18:15 Natsu	CORE		
15:45~16:45 DESMILLS BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 Natsu 17:30~18:15 Natsu MARS	15:45~16:45 LESMILLS BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS	10111174 —	ボディリセット	
BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 Natsu 17:30~18:15 Natsu	BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:05~17:50 Natsu 17:30~18:15 Natsu	15'45~16'45	REIKO	I
BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS	BODYBALANCE Rie 16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾鳥真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS			
Rie Volcano Yoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu	Rie Volcano Yoga ミドル 尾島真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS		16:15~17:00	l
Rie ミドル 尾島真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS	Rie ミドル 尾島真理 17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS			
17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu Natsu Natsu	17:05~17:50 17:30~18:15 Natsu MARS	Rie	ミドル	
Natsu 17:30~18:15	Natsu 17:30~18:15 Natsu MARS		尾島真理	ļ
Natsu MARS	Natsu MARS	17:05~17:50]	
Natsu MARS	Natsu MARS		1 /''2() 2 .4 ()'4 [-	
(MARS)	(MARS)		UNIVERSAL YOGA	
Rie	Rie		W MARS	
T T			Rie	
	•			
			I	I

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	
ボディパンプセット	40セット		
LESMILLS 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出は安全管理上、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出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。
- ◆ 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お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

		<u> </u>						
学 学 中 問								
		יטורט						
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。