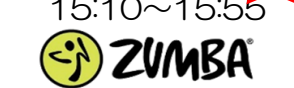


2月

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）2023年2月～

更新1月16日

	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 RITMOS 佐藤陽子	7:30~8:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀		7:25~8:10 LES MILLS BODYATTACK 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 LES MILLS BODYCOMBAT 丸山富巨	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 ※予約不要 途中入場可			8:45~9:30 Wow! HIP 〜Warm〜 KANA			8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可			8:45~9:30 岩盤浴〜Warm〜 Free Time	
9:30												
10:00			オプション会員						オプション会員			オプション会員
10:30	10:00~10:45 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 KANA	オプション会員	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 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			10:00~10:30 グルトレ	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 <i>Re-style fitness</i> 〜Warm〜 マリコ	10:00~10:30 グルトレ
11:00									オプション会員			オプション会員
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30~12:15 Wow! HIP KANA	オプション会員	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			オプション会員			オプション会員
12:00									オプション会員			オプション会員
12:30	new 12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史		オプション会員					new 12:45~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木宏樹			12:30~13:15 	
13:00		13:00~13:45 VolcanoYoga ミドル 小松渚		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			オプション会員			オプション会員
13:30												
14:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP あい			13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:50~14:35 ペルビックストレッチ 〜Warm〜 志手加世子			14:05~14:50 MEGA DANCE RADICAL FITNESS 高橋奈津			13:45~14:30 エアロビクスミドル 鈴木美加子	13:50~14:35 リラックスヨガ 〜Warm〜 小松渚
14:30		14:20~15:20 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚										
15:00	15:00~15:45 											
15:30												
16:00		15:50~16:50 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員		15:00~16:00 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可							
16:30					16:20~17:20 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可						16:20~17:20 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員
17:00			17:00~17:30 グルトレ			17:00~17:30 グルトレ						17:00~17:30 グルトレ
17:30	new 17:40~18:10 LES MILLS BODYPUMP KAORU	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョコミコ	オプション会員	17:40~18:10 LES MILLS BODYATTACK あい	17:40~18:25 VolcanoYoga リフレッシュ 前野裕子	オプション会員					17:40~18:10 LES MILLS BODYBALANCE あい	17:40~18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子
18:00												
18:30	18:30~19:15  尾島真理	new 18:55~19:40 Wow! HIP あい	オプション会員	18:30~19:15 	18:30~19:15 女性専用クラス 18:55~19:40 Wow! HIP Rie	オプション会員	18:30~19:15 LES MILLS SH'BAM 長島友利	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員	18:30~19:30 LES MILLS BODYATTACK 横山源	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	オプション会員
19:00												
19:30	19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木宏樹	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス mie	オプション会員	19:35~20:20 チョア チョア フィット miyu	20:05~20:50 LES MILLS BODYBALANCE Rie	オプション会員	19:35~20:35 LES MILLS BODYPUMP 高田靖仁	new 20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子	オプション会員	19:50~20:20 CORE 高田靖仁	20:00~20:45 Eyeリカバリー 竹田真知枝	オプション会員
20:00												
20:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYATTACK 横山源	21:05~21:50 VolcanoYoga ビギナー mie		20:40~21:40 LES MILLS BODYPUMP 和田康太郎	21:15~22:00 VolcanoYoga デトックス 高橋愛					20:40~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	21:05~21:50 HOT整体オリジナル 竹田真知枝	
21:00												
21:30												
22:00												
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2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
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
11:30			
12:00	11:55～12:40 LES MILLS BODYCOMBAT AIRI		12:00～12:30 グルトレ
12:30		12:10～12:55 コアピラティス ～Warm～ 鈴木章子	
13:00			13:00～13:30 グルトレ
13:30	13:15～14:00 LES MILLS SH'BAM AIRI	13:30～14:15 ヨガコリオ ～Warm～ 丸山富巨	
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		16:00～16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	
16:30	16:35～17:35 LES MILLS BODYATTACK 吉永怜史		17:00～17:30 グルトレ
17:00		17:30～18:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya	
17:30			18:00～18:30 グルトレ
18:00	17:55～18:55 JAZZ HIPHOP 丸山富巨		
18:30		18:45～19:30 VolcanoYoga ミドル Aya	
19:00	19:15～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝		
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

	日曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
		8:30～9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
	9:30～10:15 ZUMBA 尾島真理		
		10:00～10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	
	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
		11:15～12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko	
	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
	12:45～13:30 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU	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
		13:45～14:30 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 尾島真理	
	17:05～17:50 UBOUND Natsu	17:30～18:15 UNIVERSAL YOGA MARS Rie	

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います。※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。