

ジエクサー・ライトジム&スパ 東小金井 4月～タイムスケジュール ※臨時スケジュール

火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー	Studio Natural	Studio volcano	ジム	フリー
9:00																							
9:30																							
10:00	16:00～18:45 エアロクス 南原 聖乃	10:00～10:50 HOTYOGA コバ		10:00～12:00																			
10:30																							
11:00	11:00～11:45 ZUMBA 岩崎 友美	11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	10:00～11:00	10:30～11:10 HOTYOGA リズ・ラリス				10:00～11:00	10:00～10:50 HOTYOGA 青柳 聖			10:15～11:00 フィットネス Kao	10:05～10:55 HOTYOGA コバ		10:00～11:00	11:00～11:45 FIGURE 8 TAKAKO	10:10～11:00 前橋 大介 R2 津田 恵利子	10:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	10:00～12:00	9:30～10:15 ZUMBA Sae	10:00～11:30 HOTフリータイム		10:00～12:00
11:30																							
12:00																							
12:30	12:30～13:20 BODYPUMP 久保 由子	12:30～13:20 HOTYOGA コバ		12:05～14:00	12:35～13:20 LIBOUND 黒山 文典			12:30～13:00 卓球スクール	12:40～13:25 ZUMBA Sae			12:30～13:00 卓球スクール	12:35～13:25 HOTYOGA コバ		12:30～13:00 卓球スクール	12:10～13:00 Raketen 丸山 文典	11:55～12:45 HOT ルー・ターシャ 佐々木	11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)		11:00～11:30 GP (フル・ブレイク)	11:00～11:30 HOTフリータイム		11:00～12:00
13:00																							
13:30	13:30～14:00 LIBOUND 久保 由子	13:30～14:00 HOTYOGA コバ			13:40～14:50 NEW LIBOUND 黒山 文典			13:05～13:35 卓球スクール	13:40～14:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:45～14:15 HOT ルー・ターシャ 佐々木		13:30～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:30～14:15 LIBOUND 黒山 文典	13:15～14:05 J-POP DANCE GROOVE あやみ	13:00～14:00 GP (フル・ブレイク)		13:00～14:00 GP (フル・ブレイク)	13:00～14:00 HOTフリータイム		13:00～14:00
14:00	14:00～14:30 HOTYOGA コバ				14:30～15:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			13:45～15:15	14:30～15:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			13:45～15:15	14:30～15:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木		13:45～15:15	14:30～15:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	14:30～15:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	14:30～15:00 GP (フル・ブレイク)		14:30～15:00 GP (フル・ブレイク)	14:30～15:00 HOTフリータイム		14:30～15:00
14:30	14:30～15:00 HOTYOGA コバ				15:00～15:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				15:00～15:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				15:00～15:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			15:00～15:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	15:00～15:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	15:00～15:30 GP (フル・ブレイク)		15:00～15:30 GP (フル・ブレイク)	15:00～15:30 HOTフリータイム		15:00～15:30
15:00	15:00～15:30 HOTYOGA コバ				15:30～16:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				15:30～16:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				15:30～16:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			15:30～16:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	15:30～16:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	15:30～16:00 GP (フル・ブレイク)		15:30～16:00 GP (フル・ブレイク)	15:30～16:00 HOTフリータイム		15:30～16:00
15:30	15:30～16:00 HOTYOGA コバ				16:00～16:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				16:00～16:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				16:00～16:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			16:00～16:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	16:00～16:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	16:00～16:30 GP (フル・ブレイク)		16:00～16:30 GP (フル・ブレイク)	16:00～16:30 HOTフリータイム		16:00～16:30
16:00	16:00～16:30 HOTYOGA コバ				16:30～17:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				16:30～17:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				16:30～17:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			16:30～17:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	16:30～17:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	16:30～17:00 GP (フル・ブレイク)		16:30～17:00 GP (フル・ブレイク)	16:30～17:00 HOTフリータイム		16:30～17:00
16:30	16:30～17:00 HOTYOGA コバ				17:00～17:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				17:00～17:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				17:00～17:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			17:00～17:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	17:00～17:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	17:00～17:30 GP (フル・ブレイク)		17:00～17:30 GP (フル・ブレイク)	17:00～17:30 HOTフリータイム		17:00～17:30
17:00	17:00～17:30 HOTYOGA コバ				17:30～18:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				17:30～18:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				17:30～18:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			17:30～18:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	17:30～18:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	17:30～18:00 GP (フル・ブレイク)		17:30～18:00 GP (フル・ブレイク)	17:30～18:00 HOTフリータイム		17:30～18:00
17:30	17:30～18:00 HOTYOGA コバ				18:00～18:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				18:00～18:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				18:00～18:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			18:00～18:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	18:00～18:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	18:00～18:30 GP (フル・ブレイク)		18:00～18:30 GP (フル・ブレイク)	18:00～18:30 HOTフリータイム		18:00～18:30
18:00	18:00～18:30 HOTYOGA コバ				18:30～19:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				18:30～19:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				18:30～19:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			18:30～19:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	18:30～19:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	18:30～19:00 GP (フル・ブレイク)		18:30～19:00 GP (フル・ブレイク)	18:30～19:00 HOTフリータイム		18:30～19:00
18:30	18:30～19:00 HOTYOGA コバ				19:00～19:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				19:00～19:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				19:00～19:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			19:00～19:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	19:00～19:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	19:00～19:30 GP (フル・ブレイク)		19:00～19:30 GP (フル・ブレイク)	19:00～19:30 HOTフリータイム		19:00～19:30
19:00	19:00～19:30 HOTYOGA コバ				19:30～20:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				19:30～20:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				19:30～20:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			19:30～20:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	19:30～20:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	19:30～20:00 GP (フル・ブレイク)		19:30～20:00 GP (フル・ブレイク)	19:30～20:00 HOTフリータイム		19:30～20:00
19:30	19:30～20:00 HOTYOGA コバ				20:00～20:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				20:00～20:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				20:00～20:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			20:00～20:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	20:00～20:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	20:00～20:30 GP (フル・ブレイク)		20:00～20:30 GP (フル・ブレイク)	20:00～20:30 HOTフリータイム		20:00～20:30
20:00	20:00～20:30 HOTYOGA コバ				20:30～21:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				20:30～21:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				20:30～21:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			20:30～21:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	20:30～21:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	20:30～21:00 GP (フル・ブレイク)		20:30～21:00 GP (フル・ブレイク)	20:30～21:00 HOTフリータイム		20:30～21:00
20:30	20:30～21:00 HOTYOGA コバ				21:00～21:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				21:00～21:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				21:00～21:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			21:00～21:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	21:00～21:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	21:00～21:30 GP (フル・ブレイク)		21:00～21:30 GP (フル・ブレイク)	21:00～21:30 HOTフリータイム		21:00～21:30
21:00	21:00～21:30 HOTYOGA コバ				21:30～22:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				21:30～22:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				21:30～22:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			21:30～22:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	21:30～22:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	21:30～22:00 GP (フル・ブレイク)		21:30～22:00 GP (フル・ブレイク)	21:30～22:00 HOTフリータイム		21:30～22:00
21:30	21:30～22:00 HOTYOGA コバ				22:00～22:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				22:00～22:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				22:00～22:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			22:00～22:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	22:00～22:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	22:00～22:30 GP (フル・ブレイク)		22:00～22:30 GP (フル・ブレイク)	22:00～22:30 HOTフリータイム		22:00～22:30
22:00	22:00～22:30 HOTYOGA コバ				22:30～23:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				22:30～23:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				22:30～23:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			22:30～23:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	22:30～23:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	22:30～23:00 GP (フル・ブレイク)		22:30～23:00 GP (フル・ブレイク)	22:30～23:00 HOTフリータイム		22:30～23:00
22:30	22:30～23:00 HOTYOGA コバ				23:00～23:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				23:00～23:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木				23:00～23:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木			23:00～23:30 HOT ルー・ターシャ 佐々木	23:00～23:30 J-POP DANCE GROOVE あやみ	23:00～23:30 GP (フル・ブレイク)		23:00～23:30 GP (フル・ブレイク)	23:00～23:30 HOTフリータイム		23:00～23:30
23:00	23:00～23:30 HOTYOGA コバ				23:30～24:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				23:30～24:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木				23:30～24:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木			23:30～24:00 HOT ルー・ターシャ 佐々木	23:30～24:00 J-POP DANCE GROOVE あやみ	23:30～24:00 GP (フル・ブレイク)		23:30～24:00 GP (フル・ブレイク)	23:30～24:00 HOTフリータイム		23:30～24:00

備品について ※臨時スケジュール期間中





	Studio Natural	Studio Volcano
トランポリン	22台	
ステップ台	22台	
ストレッチマット	22台	
ヨガマット	22枚	22枚
ボディランパセット	22セット	
グループバンド	22本 *女性限定	22本 *女性限定

グループエクササイズご参加について

- ◆レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご連絡願います。
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可能と致します。
- ◆スタジオ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下さい。
- ◆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。

ホットプログラムご参加について

- ◆定員22名（臨時スケジュール期間中）
- ◆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。
- ◆参加する際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。（ヨガマットの上にバスタオルを敷いてご利用いただけます）
- ◆レッスン参加時には、1リットル以上の水分補給ができるものをご持参下さい。
- ◆45分以上レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆食後2時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
- ◆途中で気分が悪くなり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給して下さい。
- ◆レッスン終了後は、1時間半以上あけてからの食事をお勧め致します。
- ◆外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい。

-  HOTタイム ※環境保持の為。スタジオは閉め切らせて頂きます。
-  HOTフリータイム ※HOT環境の空間をお客様がご自由にお使い頂けます。
※バスタオル・水分補給ができるものをご持参ください。
-  備品使用クラス ※スタジオに用意している備品の数が、定員数です。
-  有料クラス ※スクール会員様・パーソナルレッスンご予約の方のみご参加いただける

※3/24（火）～ 30分以上のHOTクラスは【常温】【屏解放】にて実施致します *「HOTストレッチ」は30分クラスの為対象外
※ツール有無に関わらず、全クラスを22名定員とさせていただきます。整理券の配布はございません。

3/16～臨時タイムスケジュールによる短縮実施クラス

NEW 4月～新導入クラス