

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）2024年4月～

	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 BODYBALANCE スタッフ	7:20~8:05 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		7:25~8:10 パワーヨガ モリーニョユミコ	7:30~8:15 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理		7:25~8:10 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	7:30~8:15 リラックスヨガ ～Warm～ 北村勝	
8:00												
8:30	8:30~9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		8:30~9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45~9:30 Wow! HIP ～Warm～ スタッフ			8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		8:30~9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:00												
9:30												
10:00	10:00~10:45 ファイトニング エクササイズ 松本彩	10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ スタッフ	オプション会員	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	9:50~10:35 美軸ラインストレッチ ～Warm～ 香取知里	オプション会員		10:20~11:05 Volcano Yoga ビギナー 裕次	new オプション会員	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	オプション会員
10:30												
11:00												
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30~12:15 Wow! HIP スタッフ	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	オプション会員	10:35~11:20 GLAMUSCLE Fit 川又珠実			11:15~12:00 ストライキング フィットネス 川村映美子	11:10~11:55 ベルビックスストレッチ ～Warm～ ユキ	オプション会員
12:00												
12:30	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	13:00~13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松渚	new オプション会員	12:30~13:15 フラダンス 田辺紀子	12:35~13:20 リフレッシュヨガ ～Warm～ スタッフ	オプション会員	11:40~12:25 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	11:55~12:40 VolcanoYoga リフレッシュ スタッフ	オプション会員	12:30~13:15 LES MILLS DANCE スタッフ	12:15~13:00 リラックスヨガ ～Warm～ ユキ	オプション会員
13:00												
13:30												
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK スタッフ	14:20~15:20 VolcanoYoga リンパフロー	オプション会員	13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:40~14:25 ヨガコリオ ～Warm～ スタッフ	オプション会員	★ 14:05~14:50 MEGA DANCE 高橋奈津	14:25~15:10 美軸ライン エクササイズ yuka	オプション会員	14:40~15:25 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	15:00~15:45 デトックスヨガ ～Warm～ 阿部理佳子	オプション会員
14:30												
15:00	15:05~15:35 スタッフ	小松渚	オプション会員	15:10~15:55 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	15:00~17:00 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員	★ 15:10~15:55 ZUMBA 高橋奈津	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	16:00~17:00 レンタルスタジオ ※要予約 60分 3,300円(税込)	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
15:30												
16:00												
16:30	16:15~17:15 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員	16:20~17:20 レンタルスタジオ ※要予約 60分3,300円(税込)		オプション会員	16:15~17:15 レンタルスタジオ ※要予約 60分 3,300円(税込)			17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	17:40~18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	オプション会員
17:00												
17:30	17:50~18:20 LES MILLS BODYJAM スタッフ	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	new オプション会員	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei		オプション会員	17:35~18:35 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚			18:40~19:25 BOUND スタッフ	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	オプション会員
18:00												
18:30	18:40~19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55~19:40 Wow! HIP スタッフ	オプション会員	18:40~19:25 VolcanoYoga リフレッシュ スタッフ		オプション会員	18:40~19:25 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員	19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK スタッフ	20:00~20:45 VolcanoYoga リフレッシュ スタッフ	
19:00												
19:30	19:40~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス mie	new	19:55~20:40 LES MILLS BODYATTACK スタッフ	19:50~20:35 LES MILLS BODYBALANCE スタッフ		19:50~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	女性専用クラス 20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子		20:55~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	21:05~21:50 HOT整体オリジナル 竹田真知枝	
20:00												
20:30	20:20~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー mie	new	21:05~21:50 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	21:00~21:45 VolcanoYoga 高橋愛		21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ				
21:00												
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYATTACK スタッフ											
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）2024年4月～

		土曜日		
		Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00				
7:30				
8:00				
8:30			8:15~9:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:00				
9:30	9:30~10:30 LES MILLS BODYPUMP スタッフ		9:40~10:25 ベルビクストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 ティルト
10:00				
10:30	10:50~11:35 フラダンス 恩田明美		10:55~11:40 整体オリジナル ~Warm~ 竹田真知枝	オプション会員 11:15~11:45 ティルト
11:00				
11:30	11:55~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT AIRI		12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木章子	オプション会員 12:15~12:45 ティルト
12:00				
12:30	13:15~14:00 LES MILLS DANCE AIRI		13:30~14:15 ヨガコリオ ~Warm~ スタッフ	オプション会員 13:15~13:45 ティルト
13:00				
13:30	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! HIP ~Warm~ スタッフ	オプション会員 15:15~15:45 ティルト
14:00				
14:30	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴		16:00~16:45 VolcanoYoga デトックス スタッフ	オプション会員 16:15~16:45 ティルト
15:00				
15:30	16:35~17:35 LES MILLS BODYATTACK スタッフ		17:30~18:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya(K)	オプション会員 17:15~17:45 ティルト
16:00				
16:30	17:55~18:55 LES MILLS BODYPUMP 一輝		18:45~19:30 VolcanoYoga リンパフロー Aya(K)	オプション会員 18:15~18:45 ティルト
17:00				
17:30	19:15~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝			
18:00				
18:30				
19:00				
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	オプション会員 10:15~10:45 テイル
10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子		オプション会員 11:15~11:45 テイル
11:40~12:25 エアロビクスライト 廣田茂子	11:15~12:00 VolcanoYoga ヒギナー Tomoko	オプション会員 12:15~12:45 テイル
12:45~13:05  LES MILLS BODYATTACK スタッフ	12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 13:15~13:45 テイル
13:20~14:05 LES MILLS BODYATTACK スタッフ		オプション会員 14:15~14:45 テイル
14:25~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	オプション会員 15:15~15:45 テイル
15:40~16:40 LES MILLS BODYBALANCE スタッフ	15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO	オプション会員 16:15~16:45 テイル
17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 17:15~17:45 テイル
18:05~18:50  L'ETAPPE スタッフ	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ スタッフ	オプション会員 18:15~18:45 テイル

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

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。
- ◆ 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、速やかにお願いいたします。
- ◆ 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。
- ◆ ※岩盤浴Free Time、😊マーク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。

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。※440円(税込)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。
- ◆ レッソ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

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

■次月クラスの予約開始：毎月23日

🍀こちらのマークのクラスは初めて該当のプログラムに参加される方のみ、予約不要です。ご入場の際、インストラクターにお伝えください。

★こちらのマークのクラスはレッスンの向きを変えて実施致します。

😊こちらのマークのクラスはWEB予約なしでご参加いただけます。

■予約不要クラスについてもジム&サウナスパ会員さまはご参加いただけません。
予めご了承ください。