

7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7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 BODYATTACK 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 モリーニヨコミコ	7:30~8:15 VolcanoYogaミドル ~骨盤調整~ 尾島真理		7:35~8:20 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	7:30~8:15 リラックスヨガ ~Warm~ 北村睦		
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			8:30~9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約						8:30~9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約			
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~ スタッフ			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 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:30													
10:00			オプション会員 10:00~10:30 TILT							オプション会員 10:00~10:30 TILT		オプション会員 10:00~10:30 TILT	
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 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	10:00~10:30 TILT				10:00~10:35 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 Re-style focus ~Warm~ マリコ	10:00~10:30 TILT	
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		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 TILT				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 ペルビックストレッチ ~Warm~ 片倉由紀	11:00~11:30 TILT	
12:00		11:30~12:15 Wow! HIP スタッフ	オプション会員			オプション会員						オプション会員	
12:30	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP スタッフ		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	12:00~12:30 TILT					12:15~13:00 リラックスヨガ ~Warm~ 片倉由紀	12:00~12:30 TILT	
13:00		13:00~13:45 VolcanoYoga ミドル 小松浩				13:00~13:30 TILT						オプション会員	
13:30													
14:00	14:00~14:45 UBOUND スタッフ			13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:40~14:25 ヨガコリオ ~Warm~ スタッフ								
14:30		14:20~15:20 VolcanoYoga リンパフロー											
15:00													
15:30	15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ			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								
16:00		15:50~16:50 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可											
16:30	16:15~17:15 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約		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 短期有料スクール ダンス基礎 高橋奈津			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
17:00			オプション会員 17:00~17:30 TILT			オプション会員 17:00~17:30 TILT						オプション会員 17:00~17:30 TILT	
17:30													
18:00	17:50~18:20 UNG jump スタッフ	17:40~18:25 ZENSEE 陽 スタッフ	オプション会員	17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	17:30~18:15 VolcanoYoga リフレッシュ スタッフ	オプション会員 18:00~18:30 TILT				17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE 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 18:00~18:30 TILT	
18:30			オプション会員									オプション会員	
19:00	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 LES MILLS BODYATTACK スタッフ	18:35~19:20 LES MILLS BODYBALANCE スタッフ	19:00~19:30 TILT						オプション会員	
19:30													
20:00	19:50~20:35 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ		オプション会員	19:45~20:30 Wow! HIP スタッフ	19:50~20:35 VolcanoYoga コリオ スタッフ	オプション会員 20:00~20:30 TILT						オプション会員	
20:30		20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス mie											
21:00	20:55~21:55 LES MILLS BODYATTACK スタッフ	21:05~21:50 VolcanoYoga ビギナー mie			20:50~21:50 LES MILLS BODYPUMP スタッフ								
21:30					21:00~21:45 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7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	10:00~10:30 オプション会員 TILT
10:00			
10:30			
11:00	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	11:00~11:30 オプション会員 TILT
11:30			
12:00	11:55~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT AIRI	12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木真子	12:00~12:30 オプション会員 TILT
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~ スタッフ	13:00~13:30 オプション会員 TILT
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! JJP ~Warm~ スタッフ	
15:00			
15:30	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴	16:00~16:45 VolcanoYoga デトックス スタッフ	
16:00			
16:30	16:35~17:35 LES MILLS BODYATTACK スタッフ	17:30~18:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya(K)	17:00~17:30 オプション会員 TILT
17:00			
17:30			
18:00	18:10~18:55 LES MILLS BODYPUMP 一輝	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル Aya(K)	18:00~18:30 オプション会員 TILT
18:30			
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
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	10:00~10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	
10:00			
10:30			
11:00	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	11:00~11:30 オプション会員 TILT
11:30			
12:00	11:40~12:25 エアロビクスライト 廣田茂子	12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	12:00~12:30 オプション会員 TILT
12:30			
13:00	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	13:00~13:30 オプション会員 TILT
13:30			
14:00	13:50~14:35 LES MILLS BODYPUMP スタッフ		
14:30			
15:00	14:55~15:25 CORE スタッフ	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 スタッフ	16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	
16:30			
17:00	17:05~17:50 UBOUND スタッフ	17:30~18:15 UNIVERSAL YOGA MARS スタッフ	
17:30			
18:00	18:10~19:10 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約		
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着用は個人の判断が基本となります。
- ◆ 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。

スタジオプログラム内容解説一覧

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。
※スタジオへ移動する際は必ず足を履くものを着用の上、お履き物をご利用ください。

エアロビクス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
エアロビクスライト	Studio Natural		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。(トレーニングパートあり)
LES MILLS BODYATTACK (ボディアタック)	Studio Natural		エアロビクスに類似する有酸素運動を主体とし、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニングやジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラムです。

格闘

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	Studio Natural		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的のプログラム。仮想の相手にパンチキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果が期待できるプログラムです。
ストライキングフィットネス	Studio Natural		リズムに乗りながらパンチャキックのコンビネーションを行い、フロアエクササイズを組み込んだ格闘技エクササイズプログラムです。
ファイティングエクササイズ	Studio Natural		DANCE MUSICに合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できるプログラムです。

ダンス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
フラダンス	Studio Natural		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラムです。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	Studio Natural		ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。
RITMOS (リトモス)	Studio Natural		ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむプログラムです。
MEGADANCE (メガダンス)	Studio Natural		ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
LES MILLS SH'BAM (シバム)	Studio Natural		1曲完結構成のダンスエクササイズプログラム。シンプルな振り付けで何度も繰り返し行うコリオになっているため、少し練習するだけでクラスに馴染むことができます。カロリー消費と脂肪燃焼に効果があり、初心者の方でも楽しく踊れるプログラムです。
J-POP DANCE GROOVE	Studio Natural		J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ、汗をかくプログラムです。
	Studio Natural		K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。

筋コンディショニング

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
LES MILLS BODYPUMP (ボディパンフ)	Studio Natural		バーベルを使用して、全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウエイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におすすめのプログラムです。
LES MILLS CORE (レズミルスコア)	Studio Natural		腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)ワークアウト。それぞれの身体に合わせて使用するチューブやプレート重量の調節や、腹筋などの動きもアレンジが可能なプログラムです。
LAOUND (ユーバウンド)	Studio Natural		ユーバウンドとは、一人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に併せて行う有酸素プログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといった、シンプルかつダイナミックな動きを繰り返し、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できるプログラムです。
GRANIOSCOPE (グラマッスルフィット)	Studio Natural		「アウトーマッスル」「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重トレーニングです。強度や不可を変えられるので、ご自身のレベルで調整することができます。
UIG jump (アンジージャンプ)	Studio Natural		トランポリンを使用した、シンプルな動きと程よい強度で行う有酸素プログラム。繰り返しの動作が多く、エクササイズに集中できるのでトランポリンが初めての方も安心してご参加いただけるプログラムです。

健康&リラックス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
整体オリジナル	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	整体の手法をベースに身体のセルフマッサージを行い、健康増進や体質改善を目指すプログラムです。 (インストラクターにより内容に違いがございます。)
Eyeリカバリー	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上 ※裸眼でご参加下さい。	目を良くするセルフ整体です。お顔の指圧や関節をねじる、反らす動きでドライアイ、スマホ老眼を予防し視界をクリアにしています。眼精疲労や肩こり、腰痛が気になる方にもおススメです。 ※裸眼でご参加いただくクラスです。メガネケース、コンタクトケースをご準備をお願いします。気になる方は手をきれいにするウエットティッシュがあると安心です。
ココロボディリセット	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上 テニスボール2個	ボディリセットとは、お体を良い状態に戻してあげる。ヨガのノウハウをベースにお体の仕組みや秘密を理解するオリジナルのセルフボディチェックから始めます。足のマッサージに呼吸の練習の後は、体幹を感じ使えるように足裏アーチを整えます。お体の仕組みを理解して、体幹を感じ良いポジションを探しながらテニスボールでココロほぐすクラスです。
背骨コンディショニング	Studio Natural	フェイスタオル	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われていた背骨の歪み調整を行うプログラム。背骨コンディショニングの理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身での健康維持の方法が身につくプログラムです。

ヨガ系

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
リラックスヨガ	Studio Natural		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラムです。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
リラックスヨガ〜Warm〜	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラムです。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
パワーヨガ	Studio Natural		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図ります。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano Yoga コロオ	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コロオ)で動き、全身の調子を確認していくプログラムです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースでご参加いただけます。
Volcano Yoga リフレッシュ	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラムです。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め、じんわり心地の良い汗をかけるプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano Yoga デトックス	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います)
Volcano Yoga 骨盤調整	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
Volcano Yoga リンパフロー	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラムです。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
Volcano Yoga ピキナー	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Volcano Yoga ミドル	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのプログラムです。
	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したホットヨガプログラムです。爽快な発汗とエクササイズ効果で身体の調整力を高め、心身の調和へと導きます。
	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	和の音楽にのせて、禅とヨガの世界観を体感できるプログラムです。「動く瞑想」と「静かな瞑想」を実施しながらご自身と対話することで「活力」を高め、心身のバランスを整えていきます。
LES MILLS BODYBALANCE (ボディバランス)	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化し心身の調整を図るプログラムです。
LES MILLS BODYBALANCE (ボディバランス)	Studio Natural		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化し心身の調整を図るプログラムです。

ピラティス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
コアピラティス〜warm〜	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方のお腹引締め効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラムです。
POP PILATES (ポップピラティス)	Studio Natural		洋楽に振り付けされた、エネルギーアップが期待できるグループピラティスレッスン。有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOP PILATESは、しなやかで強い身体へと導きます。引き締まったボディメイクを目指す方や、身体の不調を改善したい方におすすめです。

女性向けプログラム

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
美軸ラインエクササイズ	Studio Natural		体幹を伸ばす・締める・捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すプログラムです。
美軸ラインストレッチ 〜warm〜	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
ヘルピックスストレッチ 〜warm〜	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラムです。
骨格トレーニング <i>Re:style Focus</i> 〜Warm〜	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	温かい環境で筋肉をほぐしながら、正しい骨格ラインへ導くための姿勢を知り、筋肉の強化と美ボディを目指すトレーニングプログラムです。
Wow! HIP (ワオヒップ)	Studio Natural		バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。
Wow! HIP (ワオヒップ)	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。