

ジェクサー・フィットネスクラブ&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）暫定版

	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		7:20~8:10 Volcano Yoga リフレッシュ	7:30~8:00 パワープレート サーキット		7:20~8:05 リラックスヨガ ～Warm～	7:30~8:00 パワープレート サーキット		7:20~8:10 Volcano Yoga デトックス	7:30~8:00 パワープレート サーキット		7:20~8:05 リラックスヨガ ～Warm～	7:30~8:00 パワープレート サーキット
8:00												
8:30		8:30~9:40			8:25~9:40	8:30~9:00 パワープレート サーキット		8:30~9:40			8:25~9:40	8:30~9:00 パワープレート サーキット
9:00		岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time	
9:30												
10:00	9:50~10:50			10:00~10:45	10:00~10:45 リラックスヨガ ～Warm～		10:00~10:50	10:00~10:50		9:50~10:50		
10:30	けいらくピクス	10:00~10:50 Volcano Yoga 骨盤調整	10:30~11:00 パワープレート サーキット	エアロピクス		10:30~11:00 パワープレート サーキット	シェイプボクシング	Volcano Yoga リンパフロー	10:30~11:00 パワープレート サーキット	背骨 コンディショニング	10:00~10:45 リラックスヨガ ～Warm～	10:30~11:00 パワープレート サーキット
11:00	11:05~12:05			11:00~12:00			11:05~11:50			11:05~11:50		
11:30	リラックスヨガ	11:30~12:20 Volcano Yoga オリジナル	11:30~12:00 パワープレート サーキット	フェロモンアップ ダイエット	11:15~12:00 骨盤引締めピラティス ～Warm～	11:30~12:00 パワープレート サーキット	momchan ダイエット	11:30~12:20 Volcano Yoga デトックス	11:30~12:00 パワープレート サーキット	ストライキング フィットネス	11:15~12:00 ベルビクストレッチ ～Warm～	11:30~12:00 パワープレート サーキット
12:00												
12:30	12:20~13:05 ズンバ		1230~13:00 パワープレート サーキット	12:15~13:00 ボディパンプ	12:30~13:15 リラックスヨガ ～Warm～	1230~13:00 パワープレート サーキット	12:05~12:50 骨盤引締めピラティス		1230~13:00 パワープレート サーキット	12:05~12:50 リトモス	12:30~13:15 未定 ～Warm～	1230~13:00 パワープレート サーキット
13:00												
13:30	13:20~14:10 シェイプボクシング	13:20~14:10 Volcano YOGA リンパフロー	13:30~14:00 パワープレート サーキット	13:15~14:15 フラダンス		13:30~14:00 パワープレート サーキット	13:05~14:05 けいらくピクス	13:20~14:10 Volcano YOGA リフレッシュ	13:30~14:00 パワープレート サーキット	13:05~13:50 エアロピクス		13:30~14:00 パワープレート サーキット
14:00					13:45~14:30 未定 ～Warm～						13:45~14:30 骨盤エクササイズ ～Warm～	
14:30	14:25~15:10 コアピラティス		14:30~15:00 パワープレート サーキット	14:30~15:15 メガダンス		14:30~15:00 パワープレート サーキット	14:20~15:05 エアロピクス		14:30~15:00 パワープレート サーキット	14:05~14:50 RPBコントロール		14:30~15:00 パワープレート サーキット
15:00		14:50~15:40 Volcano YOGA デトックス			15:00~15:45 未定 ～Warm～			14:50~15:40 Volcano YOGA 骨盤調整			15:00~15:45 リラックスヨガ ～Warm～	
15:30	15:25~16:15 ベリーダンス			15:30~16:15 ボディコンバット			15:20~16:05 ズンバ			15:05~16:05 オリジナル プログラム		
16:00		16:00~17:20			16:05~17:10			16:00~17:20			16:05~17:10	
16:30		岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time	
17:00												
17:30												
18:00		18:00~18:50 Volcano Yoga 骨盤調整			17:50~18:40 Volcano YOGA デトックス			18:00~18:50 Volcano Yoga オリジナル			17:50~18:40 Volcano YOGA オリジナル	
18:30	18:25~18:55 CXWORX		18:30~19:00 パワープレート サーキット	18:30~19:15 ズンバ		18:30~19:00 パワープレート サーキット	18:20~19:05 エアロピクス	18:00~18:50 Volcano Yoga リフレッシュ	18:30~19:00 パワープレート サーキット	18:30~19:15 未定		18:30~19:00 パワープレート サーキット
19:00					19:00~19:50 Volcano YOGA 骨盤調整						19:00~19:50 Volcano YOGA 骨盤調整	
19:30	19:10~19:55 エアロピクス	19:10~20:00 Volcano Yoga リンパフロー	19:30~20:00 パワープレート サーキット	19:30~20:15 スリムフローヨガ		19:30~20:00 パワープレート サーキット	19:20~20:05 リトモス	19:10~20:00 Volcano Yoga オリジナル	19:30~20:00 パワープレート サーキット	19:30~20:15 ファイティング エクササイズ		19:30~20:00 パワープレート サーキット
20:00												
20:30	20:10~21:10 フェロモンアップ ダイエット	20:20~21:10 Volcano Yoga リフレッシュ	20:30~21:00 パワープレート サーキット	20:30~21:15 エアロピクス	20:10~21:00 Volcano YOGA リンパフロー	20:30~21:00 パワープレート サーキット	20:20~21:10 シェイプボクシング	20:20~21:10 Volcano Yoga 骨盤調整	20:30~21:00 パワープレート サーキット	20:30~21:15 ズンバ	20:10~21:00 Volcano YOGA リフレッシュ	20:30~21:00 パワープレート サーキット
21:00												
21:30	21:25~22:10 リトモス	21:30~22:20 Volcano Yoga デトックス	21:30~22:00 パワープレート サーキット	21:30~22:15 ボディコンバット	21:20~22:10 Volcano YOGA リフレッシュ	21:30~22:00 パワープレート サーキット	21:25~22:10 未定	21:30~22:20 Volcano Yoga デトックス	21:30~22:00 パワープレート サーキット	21:30~22:15 ボディパンプ	21:20~22:10 Volcano YOGA リンパフロー	21:30~22:00 パワープレート サーキット
22:00												
22:30												
23:00												

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。

ジェクサー・フィットネスクラブ&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）暫定版

	土曜日				日曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	Gym		Studio Natural	Studio Volcano	Gym
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30	9:30~10:20	9:20~10:05	9:30~10:00	9:30~10:15	9:30~10:20	9:30~10:00	9:30~10:00
10:00	シェイプボクシング	リラックスヨガ ~Warm~	パワープレート サーキット	ズンバ	Volcano Yoga デトックス	パワープレート サーキット	
10:30							
10:35	10:35~11:20	10:25~11:10	10:30~11:00	10:30~11:20	10:40~11:30	10:30~11:00	10:30~11:00
11:00	エアロビクス	自力整体 ~Warm~	パワープレート サーキット	背骨 コンディショニング	Volcano Yoga リフレッシュ	パワープレート サーキット	
11:30							
11:35	11:35~12:25	11:30~12:15	11:30~12:00	11:35~12:35		11:30~12:00	11:30~12:00
12:00	フラダンス	リラックスヨガ ~Warm~	パワープレート サーキット	ボディコンバット	12:00~12:50	パワープレート サーキット	
12:30					Volcano Yoga 骨盤調整		
12:40	12:40~13:40	12:35~13:20	12:30~13:00			12:30~13:00	12:30~13:00
13:00	ボディパンプ	コアピラティス ~Warm~	パワープレート サーキット	12:50~13:35		パワープレート サーキット	
13:30			13:30~14:00		13:10~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00
14:00	14:00~15:00	13:50~14:35	パワープレート サーキット	13:50~14:20	Volcano Yoga オリジナル	パワープレート サーキット	
14:30	ファイティング エクササイズ	岩盤浴 Free Time		CXWORX			
15:00			14:30~15:00	14:35~15:20	14:20~15:10	14:30~15:00	14:30~15:00
15:15	15:15~16:00	15:15~16:05	パワープレート サーキット	RPBコントロール	岩盤浴 Free Time	パワープレート サーキット	
15:30	エアロビクス	Volcano Yoga リンパフロー	15:30~16:00	15:35~16:20		15:30~16:00	15:30~16:00
16:00			パワープレート サーキット	エアロビクス	15:50~16:35	パワープレート サーキット	
16:15	16:15~17:00	16:25~17:15			リラックスヨガ ~Warm~		
16:30	ズンバ	Volcano Yoga リフレッシュ	16:30~17:00	16:35~17:20		16:30~17:00	16:30~17:00
17:00			パワープレート サーキット	モムチャン ダイエット	16:55~17:40	パワープレート サーキット	
17:15	17:15~18:00				未定 ~Warm~		
17:30	ボディコンバット	17:35~18:25	17:30~18:00	17:35~18:20		17:30~18:00	17:30~18:00
18:00		Volcano Yoga 骨盤調整	パワープレート サーキット	ボディパンプ	18:00~18:45	パワープレート サーキット	
18:15	18:15~19:00				未定 ~Warm~		
18:30	パワーヨガ		18:30~19:00	18:35~19:25		18:30~19:00	18:30~19:00
19:00		18:45~19:35	パワープレート サーキット	シェイプボクシング		パワープレート サーキット	
19:15	19:15~20:00	Volcano Yoga デトックス					
19:30	メガダンス						
20:00							
20:30	スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。						
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

<http://www.iexer.jp>

Studio Natural <スタジオ ナチュラル>

人気の格闘系や、初心者の方から楽しめるダンス系など、楽しみながらトレーニング&シェイプアップできるプログラムを沢山ご用意致しました。

- ★エアロビクス
 ★シェイプボクシング
 ★ファイティングエクササイズ
 ★フラダンス
 ★MEGA-DANZ
 ★ボディパンプ
 ★けいらくビクス
 ★背骨コンディショニング
 ★スリムフローヨガ
 ★コアピラティス
 ★モムチャンダイエット
 ★ベルビックスストレッチ
- ★ボディコンバット
 ★ストライキングフィットネス
 ★ベリーダンス
 ★ZUMBA
 ★RITMOS
 ★CXWORX
 ★自力整体
 ★リラックスヨガ
 ★パワーヨガ
 ★骨盤引締めピラティス
 ★RPBコントロール

Studio Volcano <スタジオ ボルケーノ>

溶岩を敷き詰めたホットスタジオ。遠赤外線反射の高い溶岩盤を導入した大型岩盤で、より高いデトックス・美肌効果が期待できます。終わった後のスッキリ感は格別です！

Warm

溶岩盤のみを温めて行うプログラム。足元から心地よい暖かさを感じながらレッスンを楽しみいただけます。室温・湿度の調整はございません（外気温により異なります）

- ★リラックスヨガ~Warm~
 ★ベルビックスストレッチ~Warm~
 ★自力整体~Warm~
- ★骨盤引締めピラティス~Warm~
 ★骨盤エクササイズ~Warm~
 ★コアピラティス~Warm~

Volcano Yoga

高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。溶岩盤の遠赤外線効果でより体の芯から温まります。

- ★Volcano Yogaリフレッシュ
 ★Volcano Yoga骨盤調整
 ★Volcano Yogaオリジナル
- ★Volcano Yogaデトックス
 ★Volcano Yogaリンパフロー

Gym <ジム> パワープレートサーキット

3次元振動マシン「パワープレート®」とステップ台を用いた、有酸素運動や筋力トレーニングを行うプログラム。パワープレートは、短時間でシェイプアップ柔軟性向上・脂肪燃焼に効果的なマシンです。