

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）2013年10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		7:20～8:10 Volcano Yoga リフレッシュ 井坂友紀	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～ 小泉雅子	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 菅野有希	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～ 伊藤恵美子	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 ～Warm～ Free Time			岩盤浴 Free Time			岩盤浴 ～Warm～ Free Time	
9:30												
10:00	9:50～10:50	10:00～10:50		10:00～10:45	10:00～10:45		10:00～10:50	10:00～10:50		9:50～10:50	10:00～10:45	
10:30	けいらくピクス 石岡ゆか	Volcano Yoga 骨盤調整 駒田京子	10:30～11:00 パワープレート サーキット	エアロウォーク 林亜貴子	リラックスヨガ ～Warm～ 山田哲也	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 佐々木貴子	Volcano Yoga リンパフロー 落合ゆう子	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 永井宏子	リラックスヨガ ～Warm～ 片倉由紀	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 加地由樹子	11:30～12:20 Volcano Yoga オリジナル 太友ともこ	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 香取知里	11:15～12:00 骨盤引締めピラティス ～Warm～ 北原佳代子	11:30～12:00 パワープレート サーキット	モムチャン ダイエット 松田愛子	11:30～12:20 Volcano Yoga デトックス 佐々木貴子	11:30～12:00 パワープレート サーキット	11:05～11:50 ストライキング フィットネス 川村映美子	11:15～12:00 ペルビックストレッチ ～Warm～ 片倉由紀	11:30～12:00 パワープレート サーキット
12:00							12:05～12:50			12:05～12:50		
12:30	12:20～13:05 ズンバ 小林加奈		12:30～13:00 パワープレート サーキット	12:15～13:00 ボディバンプ45 藤澤悠佳	12:30～13:15 リラックスヨガ ～Warm～ 北原佳代子	12:30～13:00 パワープレート サーキット	骨盤引締めピラティス ナオコモリ		12:30～13:00 パワープレート サーキット	12:05～12:50 リトモス 江原純子	12:30～13:15 リラックスヨガ ～Warm～ 森田光春	12:30～13:00 パワープレート サーキット
13:00							13:05～14:05			13:05～13:50		
13:30	13:20～14:10 シェイプボクシング 小林加奈	13:20～14:10 Volcano YOGA デトックス Rumi	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 伊藤末紗	13:45～14:30 自力整体 ～Warm～ 竹田真知枝	13:30～14:00 パワープレート サーキット	けいらくピクス 渡部利香	13:20～14:10 Volcano YOGA リフレッシュ 駒田京子	13:30～14:00 パワープレート サーキット	エアロウォーク 鈴木美加子	13:45～14:30 骨盤エクササイズ ～Warm～ 加藤敬子	13:30～14:00 パワープレート サーキット
14:00							14:20～15:05 エアロピクス ライト 高橋奈津	14:50～15:40 Volcano YOGA 骨盤調整 高浪美子	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 斉藤由香里		14:30～15:00 パワープレート サーキット
14:30	14:25～15:10 コアピラティス 丹野聡子	14:50～15:40 Volcano YOGA リンパフロー 土師恵	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 HARUNA	15:00～15:45 リラックスヨガ ～Warm～ 名木絵理沙		15:20～16:05 ズンバ 高橋奈津			15:05～16:05 リズム コンディショニング 新井公久枝	15:00～15:45 リラックスヨガ ～Warm～ 小松渚	
15:00												
15:30	15:25～16:15 ベリーダンス Marie	16:00～17:20		15:30～16:15 ボディコンバット45 若松祐介	16:05～17:10			16:00～17:20			16:05～17:10	
16:00		岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time			岩盤浴 Free Time	
16:30												
17:00												
17:30		整理券クラス			整理券クラス			整理券クラス			整理券クラス	
18:00		18:00～18:50 Volcano Yoga 骨盤調整 モリーニョコミコ			17:50～18:40 Volcano YOGA デトックス 竹内愛			18:00～18:50 Volcano Yoga リフレッシュ 小松渚			17:50～18:40 Volcano YOGA オリジナル 倉又由紀子	
18:30	18:25～18:55 CXWORX 藤澤悠佳		18:30～19:00 パワープレート サーキット	18:30～19:15 ズンバ 熊谷千尋		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 ライト 佐藤恭子		18:30～19:00 パワープレート サーキット	18:30～19:15 ボディバンプ45 藤澤悠佳		18:30～19:00 パワープレート サーキット
19:00												
19:30	19:10～19:55 エアロピクス ライト 佐藤陽子	19:10～20:00 Volcano Yoga リンパフロー 水上こころ	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 松島由起	19:00～19:50 Volcano YOGA 骨盤調整 Marie	19:30～20:00 パワープレート サーキット	19:20～20:05 リトモス 廣田茂子	19:10～20:00 Volcano Yoga オリジナル 水上こころ	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 井上勇一	19:00～19:50 Volcano YOGA 骨盤調整 清水加奈子	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 平綿香	20:20～21:10 Volcano Yoga リフレッシュ 栗原美奈	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 ライト 大島さやか	20:10～21:00 Volcano YOGA リンパフロー 長瀬有里	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 神田陽子	20:20～21:10 女性専用クラス Volcano Yoga 骨盤調整 服部真希	20:30～21:00 パワープレート サーキット	20:30～21:15 ズンバ 藤田令子	20:10～21:00 女性専用クラス Volcano YOGA リフレッシュ YUMIYAN	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 佐藤陽子	21:30～22:20 Volcano Yoga デトックス 木村淳	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45 若松祐介	21:20～22:10 Volcano YOGA リフレッシュ 小山朋子	21:30～22:00 パワープレート サーキット	21:25～22:10 ボディバンプ45 櫻井芳	21:30～22:20 Volcano Yoga デトックス 下野万希子	21:30～22:00 パワープレート サーキット	21:30～22:00 CXWORX 藤澤悠佳	21:20～22:10 Volcano YOGA リンパフロー 菅野有希	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。

<http://www.iexer.jp>

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）2013年10月～

	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		整理券クラス			整理券クラス	
9:30	9:30～10:20 シェイプボクシング 外間順子	9:20～10:05 リラックスヨガ ～Warm～ 林ゆみ	9:30～10:00 パワープレート サーキット	9:30～10:15 ズンバ 藤田令子	9:30～10:20 Volcano Yoga デトックス 成田牛美	9:30～10:00 パワープレート サーキット
10:00						
10:30	10:35～11:20 エアロビクス ライト 次山直美	10:25～11:10 自力整体 ～Warm～ 竹田真知枝	10:30～11:00 パワープレート サーキット	10:30～11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子	10:40～11:30 Volcano Yoga リフレッシュ 平庭愛子	10:30～11:00 パワープレート サーキット
11:00						
11:30	11:35～12:25 フラダンス 今井雪枝	11:30～12:15 リラックスヨガ ～Warm～ 服部真希	11:30～12:00 パワープレート サーキット	11:35～12:35 ボディコンパット60 若松祐介	12:00～12:50 Volcano Yoga 骨盤調整 ヴェルデひとみ	11:30～12:00 パワープレート サーキット
12:00						
12:30	12:40～13:40 ボディパンプ60 若松祐介	12:35～13:20 コアピラティス ～Warm～ 鈴木章子	12:30～13:00 パワープレート サーキット	12:50～13:35 リトモス Masaminn	13:10～14:00 Volcano Yoga オリジナル 坂野修平	12:30～13:00 パワープレート サーキット
13:00			13:30～14:00 パワープレート サーキット			13:30～14:00 パワープレート サーキット
13:30				13:50～14:20 CXWORX 若松祐介		
14:00	14:00～15:00 ファイティング エクササイズ 山本晃子	13:50～14:35 岩盤浴 Free Time	14:30～15:00 パワープレート サーキット	14:35～15:20 RPBコントロール 斉藤由香里	14:20～15:10 岩盤浴 Free Time	14:30～15:00 パワープレート サーキット
14:30		整理券クラス				
15:00	15:15～16:00 エアロビクス ライト 城谷崇仁	15:15～16:05 Volcano Yoga リンパフロー 杉本麻衣	15:30～16:00 パワープレート サーキット	15:35～16:20 エアロビクス ライト 隈川カ	整理券クラス	15:30～16:00 パワープレート サーキット
15:30					15:50～16:35 リラックスヨガ ～Warm～ 秋山美幸	
16:00	16:15～17:00 ズンバ YUMI	16:25～17:15 Volcano Yoga リフレッシュ 平庭愛子	16:30～17:00 パワープレート サーキット	16:35～17:20 モムチャン ダイエット 川又珠実	16:55～17:40 骨盤引締めピラティス ～Warm～ 武久あゆみ	16:30～17:00 パワープレート サーキット
16:30						
17:00	17:15～18:00 ボディコンパット45 若松祐介	17:35～18:25 Volcano Yoga 骨盤調整 清水加奈子	17:30～18:00 パワープレート サーキット	17:35～18:20 ボディパンプ45 櫻井芳	18:00～18:45 リラックスヨガ ～Warm～ 森田光春	17:30～18:00 パワープレート サーキット
17:30						
18:00	18:15～19:00 パワーヨガ 松村絵葉	18:45～19:35 Volcano Yoga デトックス MEU	18:30～19:00 パワープレート サーキット	18:35～19:25 シェイプボクシング 益田歩		18:30～19:00 パワープレート サーキット
18:30						
19:00	19:15～20:00 メガダンス KUMI					
19:30						
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.jexer.jp>

備品について

	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
ステップ台	50台		
ストレッチマット	50枚	65枚	
ヨガマット	50枚	65枚	
ボディパンプセット	50セット		
CXWORXセット	50セット		
サーキット			12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、35.5℃、湿度50.0%)です。※外部環境により、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、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

- ◆ レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 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、速やかにお願致します。
- ◆ 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ください。
- ◆ 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。

Studio Volcanoプログラムご参加について

- ◆ 定員65名
- ◆ 整理券の必要な時間は、平日17:50以降のクラス、土・日・祝日で行われる終日のクラスとなっております(岩盤浴FreeTimeは不要です)。
- ◆ 整理券配布クラスは、レッスン開始90分前より、フロント前にて整理券を配布致します。発券順が入場順ではございません。予めご了承ください。
- ◆ ご参加される際は、並んで頂いている順番でご案内致します。
- ◆ 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。
- ◆ ご参加する際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(¥310円にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ レッスン参加時には、1リットル以上のお水等、ドリンクをご持参下さい。
- ◆ 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。
- ◆ 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致します。
- ◆ 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。予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合もございます。予めご了承ください。
- ※ 水曜日20:20～21:10「Volcano Yoga 骨盤調整」、金曜日20:10～21:00「Volcano Yoga リフレッシュ」は女性専用クラスとなります。予めご了承ください。

岩盤浴Free Timeについて

- ◆ 岩盤浴Free Timeは室温38.0℃、湿度65.0%の環境化となります。※外部環境によって、多少誤差が生じます。
- ◆ 岩盤浴～warm～Free Timeは室温35.5℃、湿度50.0%の環境下となります。※外部環境によってい、多少誤差が生じます。
- ◆ ご参加する際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(¥310円にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ ごご利用の際は、1リットル以上のお水等、ドリンクをご持参下さい。

施設利用時間について

- ◆ 各エリアの施設利用時間は、営業終了時間の30分前までとなります。※施設利用時間は、会員種別によって異なります。

営業時間		運動エリア利用時間
平日	7:00～23:00	22:30まで
土曜日	9:00～21:00	20:30まで
日・祝	9:00～20:00	19:30まで
休館日	毎週木曜日	

- ◆ モーニング会員ご登録の方の利用可能時間は、平日7:00～10:00のみとなっております。土曜日、日曜日、祝日はご利用頂けません。予めご了承ください。