

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム
	スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
7:00																				
7:30																				
8:00	8:00～9:00 短期有料 卓球 スクール																			
8:30																				
9:00	9:00～10:00 短期有料 卓球 スクール																			
9:30		9:25～10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓				9:25～10:10 エアロピクス ライト 谷口浩子	9:35～10:20 リラックスヨガ 澤橋広美				9:25～10:10 リラックスヨガ ヨーコ					9:20～10:05 24式太極拳 大谷なほみ	9:30～10:00 モーニング ウェイクアップヨガ 谷野智子	9:05～9:50 水中運動 スクール 葉山亜希恵		
10:00																				
10:30																				
11:00	10:30～11:15 エアロピクス コンボⅠ 佐々木啓	10:30～11:15 ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30～11:30 スイミング スクール 中級			10:30～11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40～11:25 美軸フェイス エクササイズ Yasuko	10:30～11:30 スイミング スクール 初級			10:30～11:15 ピラティス with フォームローラー 山口隆子		10:30～11:30 スイミング スクール 初級			10:20～11:05 エアロピクス ミドル 近藤義光	10:20～11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	10:30～11:30 スイミング スクール 中級		
11:30					11:15～11:45 マンツーマン サポート											11:15～11:45 マンツーマン サポート				11:15～11:45 マンツーマン サポート
12:00	11:30～12:15 LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	11:30～12:15 フラダンス MAKI	11:45～12:45 スイミング スクール 初級			11:35～12:20 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	11:45～12:30 ピラティス フロー 山口隆子	11:45～12:30 アクア 伊倉希実子			11:35～12:20 フラダンス 白石正世	11:35～12:20 uaound. REO	11:45～12:45 レディース スイミング スクール 中級			11:20～12:05 ステップライト 近藤義光	11:25～12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子	11:45～12:45 スイミング スクール 初級		
12:30					12:15～12:45 マンツーマン サポート															12:15～12:45 マンツーマン サポート
13:00	12:45～13:30 48式太極拳 松矢好布	12:50～13:35 コアピラティス 前川尚子				12:40～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT REO	12:55～13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子	12:40～13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子			12:35～13:20 協栄シェイプ ボクシング45 宮澤淳子	12:35～13:20 ベリーダンス 牧口順子				12:25～13:10 リラックスヨガ variko	12:35～13:20 wow! HIP 夢野まゆみ HINAKO			13:15～13:45 マンツーマン サポート
13:30					13:15～13:45 マンツーマン サポート															13:15～13:45 マンツーマン サポート
14:00	13:50～14:35 リラックスヨガ ユキ	13:55～14:40 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ				13:45～14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	13:55～14:40 YOGA ビギナー MIKA				13:55～14:40 ChoreoSpinals 片山千穂					13:30～14:15 ZUMBA finest 能見華子	13:40～14:25 デトックスヨガ HINAKO	13:45～14:30 アクア45 寺本強		
14:30																				
15:00	14:55～15:40 ヘルピック ストレッチ ユキ	15:00～15:45 Balletone 高田まゆみ	14:15～15:00 アクア 村上寛子			14:45～15:30 YOGA リンパフロー 内藤美砂	15:00～15:45 エアロピクス ライト 杉田久仁子	14:40～15:10 クロール ベースック												
15:30					15:15～15:45 マンツーマン サポート															15:15～15:45 マンツーマン サポート
16:00	16:00～16:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里					15:45～16:30 リラックスヨガ 内藤美砂	16:10～17:10 ジュニア ダンススクール ジュニア スイミング スクール ジュニア スイミング スクール ※この時間のみ3コース使用	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール			16:00～16:45 けいらく ストレッチ 中村勝美					15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子	15:50～16:35 背骨 コンディショニング 花里真理子	16:15～16:45 バタフライ ベースック		
16:30					16:15～16:45 マンツーマン サポート															16:15～16:45 マンツーマン サポート
17:00																				
17:30					17:15～17:45 マンツーマン サポート															17:15～17:45 マンツーマン サポート
18:00																				
18:30	18:30～19:15 ZUMBA つばさ	18:30～19:15 wow! HIP サロ! ヒップ HINAKO				18:35～19:20 LES MILLS BODYATTACK RIKUTO	18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				18:10～18:55 LES MILLS DANCE 若林由佳	18:45～19:30 YOGAミドル 大石修子	18:30～19:30 スイミング スクール 初級			18:20～19:05 美軸ライン ストレッチ 金子美穂	18:30～19:30 スイミング スクール 中級			18:15～18:45 マンツーマン サポート
19:00																				
19:30					19:15～19:45 マンツーマン サポート															19:15～19:45 マンツーマン サポート
20:00	19:35～20:20 LES MILLS BODYPUMP 白石周史(NORI)	19:40～20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	19:45～20:45 スイミング スクール 中級			19:40～20:25 LES MILLS BODYJAM つばさ	19:55～20:25 HOT YOGAミドル NAO	19:20～19:50 アクア30 吉田賢一			19:20～20:05 ファイティング エクササイズ 山本晃子		19:45～20:45 スイミング スクール 中級			19:40～20:25 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	19:25～20:10 POP PILATES ポップピラティス Yuki			20:15～20:45 マンツーマン サポート
20:30					20:15～20:45 マンツーマン サポート															20:15～20:45 マンツーマン サポート
21:00	20:40～21:25 RITMOS リトモス AZU	20:45～21:30 uaound. RIKUTO				20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	20:45～21:30 HOT YOGA ビギナー NAO	20:40～21:10 背泳ぎ ベースック			21:20～22:05 K-POP DANCE GROOVE SINH		21:00～21:45 スピード & ディスタンス			20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介				
21:30								21:20～21:50 フィンスイム アドバンス												
22:00																				

28 ⇒定員28名 35 ⇒定員35名 45 ⇒定員45名 50 ⇒定員50名

※プログラムは、予告なく変更する可能性があります。
※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

	土曜日					日曜日				
	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム
	スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
7:00										
7:30										
8:00										
8:30										
9:00										
9:30	9:20～10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子					9:05～9:50 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃				
10:00						10:10～11:10 牧阿佐美バレエ60				
10:30	10:25～11:10 Balletone 高田まゆみ	10:20～11:05 太極拳 大谷なほみ	10:30～11:30 スイミング スクール 初級			10:30～11:15 HOTストレッチ 若林由佳	10:30～11:30 スイミング スクール 初級	10:30～11:30 スイミング スクール 中級		
11:00						11:20～12:20 短期有料 バレエスクール (中上級)	11:45～12:45 スイミング スクール 中級			11:15～11:45 マンツーマン サポート
11:30	11:35～12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	11:20～12:05 リラックスヨガ 福田美鈴	11:45～12:45 スイミング スクール 初級			11:45～12:30 HOT YOGA ミドル 大石修子				11:15～11:45 マンツーマン サポート
12:00						12:35～13:20 ZUMBA YUMI				12:15～12:45 マンツーマン サポート
12:30	12:40～13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	12:30～13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩				12:55～13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m				12:15～12:45 マンツーマン サポート
13:00			13:00～13:30 アクア 葉山亜希恵			13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP れんじろう				13:15～13:45 マンツーマン サポート
13:30	13:35～14:40 LES MILLS BODYPUMP FUMI	13:30～14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松浩	13:40～14:10 ミットシェイプ 葉山亜希恵			14:00～14:30 WOW! HIP 若林由佳				14:15～14:45 マンツーマン サポート
14:00						14:50～15:20 WOW! CORE RIKUTO				
14:30						15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	15:15～16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子	16:00～16:30 背泳ぎ ベージュ		15:15～15:45 マンツーマン サポート
15:00	15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI	15:00～16:00 ジュニア ダンススクール				16:45～17:30 LES MILLS BODYJAM つばさ	16:20～17:05 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子	16:40～17:10 平泳ぎ ベージュ		16:15～16:45 マンツーマン サポート
15:30						17:50～18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				17:15～17:45 マンツーマン サポート
16:00	16:05～16:50 ジャズダンス45 田畑幸一	16:10～17:10 ジュニア ダンススクール								
16:30										
17:00	17:05～17:50 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	17:30～18:00 WOW! CORE REO	17:00～17:45 スピード & ディスタンス							
17:30										
18:00										
18:30	18:25～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT REO		18:00～19:00 スイミング スクール 中級							18:15～18:45 マンツーマン サポート
19:00										
19:30			19:15～20:15 スイミング スクール 初級							
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

25 ⇒定員25名 35 ⇒定員35名 45 ⇒定員45名 50 ⇒定員50名

備品について

	スタジオA	スタジオB	プール
ストレッチマット	50	35	
ヨガマット			
ステップ台	45		
コリオスパイラルボール		35	
ボール		35	
バーベル	45		
レスミルズチューブ			
グレートバンド		35	
トランポリン		25	
ミット			40
ヌードル			20

備品が必要なクラス※数に限りがあります。
なくなり次第定員とさせていただきます。

運動初心者・久しぶりに運動される方
体力に自信のない方にお勧めのクラス

月会費制有料スクール

有料プログラム

グループエクササイズご参加について

- ◆ 全店統一でレッスン開始後の参加は、ご遠慮いただきます。
- ◆ 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。
- ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。
※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせていただきます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。予めご了承ください。
- ◆ アクア・水中ウォーキングのレッスンは参加者12名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
(※ボディコンディショニングアクアのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。)
- ◆ テクニカルレッスンは参加者16名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
(※スピード&ディスタンスのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。)
- ◆ 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。

ホットプログラムご参加について

ホットプログラムにご参加される際は
バスタオルとお飲み物をお持ちください。
またレッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。

WEB予約対象クラスについて

- ・2022年7月1日より、全スタジオレッスンはWEB予約が必須です。
- ・WEB予約対象クラスのご参加は完全予約制です。
- ・ご自身のアカウントからご予約をお願い致します。
(事前にアカウントの作成が必要です)
- ・レッスン終了10分後より、4週間後の同じレッスンを
ご予約いただけます。
- ・レッスン参加後に1枠消化され、次のレッスンをご予約頂けます。
- ・レッスンにご参加されない場合はご自身の端末で予めキャンセルして
いただきますようお願いいたします。
- ・**レッスン開始10分前までにチェックインができていない場合、
自動キャンセルとなりますのでご注意ください。**
自動キャンセルされた空き枠については、**レッスン開始10分前より
直前予約可能となります。**(予約枠は使用いたしません)

- ・WEB予約をお済みでない場合、ご参加いただけませんので事前に
ご予約を済ませるようお願いいたします。
- ・不正利用（予約なし参加など）が発覚した場合は、アカウント停止を
させていただきます場合がございますので、あらかじめご了承ください。

大井町店
代行情報QR



※プログラムは、予告なく変更する可能性があります。

<http://www.jexer.jp>