

2025年4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）

	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 BODYPUMP Ruri	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 吉永伶史	7:30~8:15 リラックスヨガ ～Warm～ 北村勝	
8:00					new							
8:30	8:30~9:30			8:30~9:30	8:30~9:15 リフレッシュヨガ ～Warm～ KANA		new			8:30~9:30		
9:00	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		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		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	
9:30												
10:00	10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩		オプション会員	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	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	10:35~11:20 Volcano Yoga ビギナー 裕次	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 Re-style Focus ～Warm～ マリコ	オプション会員
10:30		10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA	10:15~10:45 ティルトレ				new	new	10:15~10:45 ティルトレ			10:15~10:45 ティルトレ
11:00	new		オプション会員		new	オプション会員	new		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	11:30~12:15 Wow! HIP KANA	11:15~11:45 ティルトレ	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	11:25~12:25		11:15~11:45 ティルトレ	11:15~12:00 Kick ストライキング 川村映美子	11:10~11:55 ヘルピックスストレッチ ～Warm～ ユキ	11:15~11:45 ティルトレ
12:00			オプション会員			オプション会員		11:40~12:40 VolcanoYoga デトックス KANA	オプション会員	申込方法は別紙参照	12:15~13:00 リラックスヨガ ～Warm～ ユキ	オプション会員
12:30	12:30~13:15 UBOUND あい		ティルトレ	12:30~13:15 フラダンス 田辺紀子	12:35~13:20 Seasonal Flow Yoga ～Warm～ KANA	new	12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋	13:10~13:55 美軸ラインストレッチ ～Warm～ yuka	オプション会員	new		オプション会員
13:00		13:00~13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松渚	オプション会員		13:40~14:25 LES MILLS Body Balance ～FLEXIBILITY～ Ruri	new	14:05~14:50 MEGA DANCE 高橋奈津	14:15~15:00 美軸フェイス ～Warm～ yuka	オプション会員	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史	13:50~14:35 リラックスヨガ ～Warm～ 小松渚	オプション会員
13:30	13:35~14:20 LES MILLS BODYPUMP あい		オプション会員	13:50~14:35 RITMOS 石山友香		オプション会員	new		オプション会員			オプション会員
14:00		14:20~15:20 VolcanoYoga リンパフロー	14:15~14:45 ティルトレ	申込方法は別紙参照	15:00~16:15 new	オプション会員	15:10~15:55 ZUMBA 高橋奈津		オプション会員		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	14:40~15:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri	小松渚	15:15~15:45 ティルトレ	15:00~16:15 ゆっくり運動 短期教室 KANA	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	申込方法は別紙参照	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	15:20~16:05 Wow! HIP KANA		オプション会員
15:00			オプション会員			オプション会員	16:15~17:15 new		オプション会員			オプション会員
15:30		15:50~16:50	オプション会員			オプション会員	16:35~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	17:35~18:35 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	オプション会員	16:35~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	17:40~18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	オプション会員
16:00	16:00~17:30	岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	ティルトレ			オプション会員	17:50~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史		オプション会員	new	17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE Rie	18:15~18:45 ティルトレ
16:30	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	17:10~18:10 レンタルスタジオ ※要予約 60分3,300円(税込)	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei	オプション会員		18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員	17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE Rie		オプション会員
17:00			オプション会員			オプション会員	18:45~19:45 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子	オプション会員	18:45~19:45 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス	
17:30		17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	17:15~17:45 ティルトレ			オプション会員		女性専用クラス 20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子				
18:00			オプション会員	18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP Rie	18:35~19:20 VolcanoYoga リフレッシュ ONODERA	オプション会員	18:55~19:45 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史		オプション会員			
18:30	18:40~19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55~19:40 Wow! HIP Luna	19:00~19:30 ティルトレ			オプション会員				19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP あい	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	オプション会員
19:00			new	19:30~20:15 LES MILLS DANCE AMI	19:40~20:25 LES MILLS BODYBALANCE Rie							
19:30												
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史	20:00~21:00 VolcanoYoga デトックス mie	19:30~19:45 ↑こちらのレッスンはご予約不要でご参加いただけます。 ご希望の方は初心者エリアまでお越しください。 ※人数によっては制限させていただきます場合がございます。				20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP 井上暁斗			20:05~20:35 UBOUND あい	20:00~20:45 Wow! HIP Rie	
20:30												
21:00												
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史						21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ		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	
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）

	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		
10:00	LES MILLS BODY PUMP	9:40～10:25 ベルビックスストレッチ ～Warm～	オプション会員 10:15～10:45 ギルトレ
10:30	Ruri	桂井由佳里	
11:00	10:50～11:35 フラダンス	10:55～11:40 整体オリジナル ～Warm～	オプション会員 11:15～11:45 ギルトレ
11:30	恩田明美	竹田真知枝	
12:00	11:55～12:55		
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT	12:10～12:55 コアピラティス ～Warm～	オプション会員 12:15～12:45 ギルトレ
13:00	AIRI	鈴木章子	
13:30	13:15～14:00 LES MILLS DANCE	13:30～14:15 LES MILLS BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ Ruri	オプション会員 13:15～13:45 ギルトレ
14:00	AIRI		オプション会員 14:15～14:45 ギルトレ
14:30	14:25～15:10 ファイティング エクササイズ	14:35～15:20 Wow! HIP ～Warm～ Rie	
15:00	山本昇子		オプション会員 15:15～15:45 ギルトレ
15:30	15:30～16:15 RITMOS		
16:00	村井千鶴	16:00～17:00 VolcanoYoga テトックス	オプション会員 16:15～16:45 ギルトレ
16:30	16:35～17:35 LES MILLS BODYATTACK	Rie	オプション会員 17:15～17:45 ギルトレ
17:00	あい	17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー	
17:30		田島桃子	オプション会員 18:15～18:45 ギルトレ
18:00	17:55～18:55 LES MILLS BODY PUMP		
18:30	一輝	18:45～19:30 VolcanoYoga ミドル	
19:00	19:15～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	田島桃子	
19:30			
20:00	一輝		
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

Studio Natural	Studio Volcano	GYM
	8:30～9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	↓こちらのレッスンはご予約不要でご参加いただけます。 ご希望の方は初心者エリアまでお越しください。 ※人数によっては制限させていただきます。 10:15～10:30 ラジオ体操
9:30～10:15  ZUMBA 尾島真理	10:00～10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	
10:35～11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子	11:15～12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko	オプション会員 11:15～11:45 ティルト
11:40～12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子		オプション会員 12:15～12:45 ティルト
 12:45～13:05 LES MILLS BODYATTACK あい	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 ティルト
13:20～14:05 LES MILLS BODYPUMP あい	13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN	オプション会員 14:15～14:45 ティルト
 14:25～15:10 LES MILLS BODYJAM Luna		オプション会員 15:15～15:45 ティルト
15:40～16:40 LES MILLS BODYBALANCE Rie	15:00～15:45 ココロ ボディリセット REIKO	オプション会員 16:15～16:45 ティルト
17:00～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗	16:10～16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 17:15～17:45 ティルト
	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 18:15～18:45 ティルト

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	
ボディパンプセット	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。

運動初心者・久しぶりに運動される・体力に自信がない方、グループレッスン初心者にお勧めプログラムです。

グループレッスンに不慣れで自信がない方も安心のクラスです。

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出は安全管理上、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出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。※550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

クラスの予約開始：各レッスン終了10分後に4週間後がお取りいただけます。

★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奇数週がテクニック+BODYJAM30、偶数週はBODYJAM45を実施いたします。

●こちらのマークのクラスは奇数週がBODYBALANCE（FLEXIBILITY）
偶数週がBODYBALANCE（STRENGTH）を実施いたします。

※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。