

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	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	佐藤陽子											
8:30	8:30~9:30			8:30~9:30	8:30~9:15 リフレッシュヨガ ～Warm～ KANA		8:30~9:30			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			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			9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	9:50~10:35 美輪ライントッチ ～Warm～ 香取知里		10:20~11:05 GLAMUSCLE Fit 川又珠美	10:35~11:20 Volcano Yoga デトックス 裕次		10:15~10:45 ティルトレ	10:00~10:45 美輪トレーニング ～style fitness ～Warm～ マリコ	10:15~10:45 ティルトレ
10:30		10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA	オプション会員 10:15~10:45 ティルトレ						オプション会員 10:15~10:45 ティルトレ			
11:00	11:15~12:00		オプション会員 11:15~11:45 ティルトレ	11:10~11:55	11:20~12:05 リラックスヨガ ～Warm～ NAOKO	オプション会員 11:15~11:45 ティルトレ	11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP Ruri	11:40~12:25 VolcanoYoga デトックス KANA	オプション会員 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	オプション会員 11:15~11:45 ティルトレ
11:30	リラクソヨガ 加地由樹子	11:30~12:15 Wow! HIP KANA	オプション会員 12:15~12:45 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	オプション会員 12:15~12:45 ティルトレ	12:45~13:30 LES MILLS BODYATTACK Ruri	13:10~13:55 美輪ライントッチ ～Warm～ yuka	オプション会員 12:15~12:45 ティルトレ	12:25~13:10 BOUND 井上暁斗	12:15~13:00 リラックスヨガ ～Warm～ ユキ	オプション会員 12:15~12:45 ティルトレ
12:00	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP あい	13:00~13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松 渚	オプション会員 13:15~13:45 ティルトレ	13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:40~14:25 LES MILLS FLEXIBILITY ～FLEXIBILITY～ Ruri	オプション会員 13:15~13:45 ティルトレ	14:05~14:50 MEGABOYZ 高橋奈津	14:15~15:00 美輪フェイス ～Warm～ yuka	オプション会員 13:15~13:45 ティルトレ	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK あい	13:50~14:35 リラックスヨガ ～Warm～ 小松 渚	オプション会員 13:15~13:45 ティルトレ
13:00	13:35~14:20 BOUND あい		オプション会員 14:15~14:45 ティルトレ	14:55~15:55 オリジナルダンス 石山友香	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 14:15~14:45 ティルトレ	15:10~15:55 ZUMBA 高橋奈津	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 14:15~14:45 ティルトレ	15:20~16:05 Wow! HIP KANA	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 14:15~14:45 ティルトレ
14:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri	14:20~15:05 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	オプション会員 15:15~15:45 ティルトレ	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 Mirei	オプション会員 15:15~15:45 ティルトレ	17:50~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員 15:15~15:45 ティルトレ	16:35~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	17:40~18:25 VolcanoYoga ビギナ 倉又由紀子	オプション会員 15:15~15:45 ティルトレ
14:30	14:40~15:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri	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 16:15~16:45 ティルトレ	18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP Rie	18:35~19:20 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirei	オプション会員 16:15~16:45 ティルトレ	18:45~19:30 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 16:15~16:45 ティルトレ	17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE Rie	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	オプション会員 16:15~16:45 ティルトレ
15:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri	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 17:15~17:45 ティルトレ	19:30~20:15 DANCE AMI	19:40~20:25 LES MILLS BODYBALANCE Rie	オプション会員 17:15~17:45 ティルトレ	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP 井上暁斗	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ	オプション会員 17:15~17:45 ティルトレ	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP あい	20:00~20:45 Wow! HIP Rie	オプション会員 17:15~17:45 ティルトレ
15:30	14:40~15:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri	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 18:15~18:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
16:00	16:00~17:30	岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP Rie	18:35~19:20 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirei	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	18:45~19:30 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 18:15~18:45 ティルトレ	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP あい	20:00~20:45 Wow! HIP Rie	オプション会員 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	岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	19:30~20:15 DANCE AMI	19:40~20:25 LES MILLS BODYBALANCE Rie	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP 井上暁斗	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ
17:00	17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP Ruri	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
17:30	17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP Ruri	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
18:00	17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP Ruri	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
18:30	18:40~19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55~19:40 Wow! HIP Luna	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
19:00	18:40~19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55~19:40 Wow! HIP Luna	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
19:30	19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス mie	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
20:00	19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス mie	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
20:30	20:50~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史		オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
21:00	20:50~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史		オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
21:30	20:50~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史		オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
22:00	お申し込みについては別紙 にてご案内いたします。		オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
22:30			オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ
23:00			オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	20:35~21:20 BOUND 井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ	20:55~21:40 BOUND あい	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	オプション会員 18:15~18:45 ティルトレ

シェクサー・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			
10:00	9:40～10:25 LES MILLS BODYPUMP Ruri	9:40～10:25 ベルビクスストレッチ ～Warm～ 桂井由佳里	10:15～10:45 オプション会員 タイトル
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	11:15～11:45 オプション会員 タイトル
11:30			
12:00			
12:30	12:05～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT AIRI	12:10～12:55 コアピラティス ～Warm～ 鈴木章子	12:15～12:45 オプション会員 タイトル
13:00			
13:30	13:10～13:55 LES MILLS DANCE AIRI	13:30～14:15 LES MILLS DANCE ～FLEXIBILITY～ Ruri	13:15～13:45 オプション会員 タイトル
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! HIP ～Warm～ Rie	14:15～14:45 オプション会員 タイトル
15:00			
15:30	15:30～16:15 RITMOS 村井千鶴		15:15～15:45 オプション会員 タイトル
16:00		16:00～16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	16:15～16:45 オプション会員 タイトル
16:30	16:35～17:20 LES MILLS BODYATTACK あい		17:15～17:45 オプション会員 タイトル
17:00			
17:30		17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー 田島桃子	18:15～18:45 オプション会員 タイトル
18:00	17:55～18:55 LES MILLS BODYPUMP 一輝		
18:30		18:45～19:30 VolcanoYoga ミドル 田島桃子	
19:00	お申し込みについては にてご案内いたします。		
19:30	19:15～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝		
20:00			
20:30	お申し込みについては にてご案内いたします。		
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	10:15～10:30 ゆったりストレッチ
10:00			
10:30	10:35～11:20 コンディショニング 永井宏子	11:15～12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko	11:15～11:45 オプション会員 タイトル
11:00			
11:30	11:40～12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子		12:15～12:45 オプション会員 タイトル
12:00			
12:30	12:45～13:15 LES MILLS BODYATTACK あい	12:30～13:15 VolcanoYoga リフレッシュ Luna	13:15～13:45 オプション会員 タイトル
13:00			
13:30	13:30～14:15 LES MILLS BODYPUMP あい	13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN	14:15～14:45 オプション会員 タイトル
14:00			
14:30	14:35～15:20 LES MILLS BODYBALANCE Rie	15:00～15:45 コロコロ ボディリセット REIKO	15:15～15:45 オプション会員 タイトル
15:00			
15:30	15:40～16:25 UBOUND 井上 暁斗	16:10～16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	16:15～16:45 オプション会員 タイトル
16:00			
16:30	16:45～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	17:15～17:45 オプション会員 タイトル
17:00			
17:30			
18:00			
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	51枚	
ヨガマット	40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

- 60分の有料レッスンとなります。別途お申し込みが必要なプログラムとなります。(詳細は都度別紙をご覧ください。)
- 岩盤プログラム(岩盤浴のみを温める)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室は安全管理上、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室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いたします。
 - ◆ 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

- 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。
- WEBサービスからご予約ください。

2025年6月～

ジエクサー・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	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 吉永怜史	7:30~8:15 リラックスヨガ ～Warm～ 北村勝	
8:00	佐藤陽子											
8:30	8:30~9:30			8:30~9:30	8:30~9:15 リフレッシュヨガ ～Warm～ KANA		8:30~9:30			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			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 ファイトニング 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			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 資格トレーニング <i>ReStyle Focus</i> ～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			10:15~10:45 ティルトレ	10:20~11:05 GLAMUSCLE Fit 川又珠実	10:35~11:20 Volcano Yoga ビギナー 裕次	10:15~10:45 ティルトレ			10:15~10:45 ティルトレ
11:00			オプション会員			オプション会員			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	11:15~11:45 ティルトレ	11:25~12:25 LES MILLS BODYPUMP Ruri	11:40~12:40 VolcanoYoga デトックス KANA	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			オプション会員	申込方法は別紙参照		オプション会員
12:30	12:30~13:15  あい	13:00~13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松渚	12:15~12:45 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	12:15~12:45 ティルトレ		13:10~13:55 美軸ラインストレッチ ～Warm～ yuka	12:15~12:45 ティルトレ	 12:20~13:20 少人数席スクール 井上暁斗	12:15~13:00 リラックスヨガ ～Warm～ ユキ	12:15~12:45 ティルトレ
13:00			オプション会員			オプション会員	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			オプション会員
13:30	13:35~14:20 LES MILLS BODYPUMP あい		13:15~13:45 ティルトレ		13:40~14:25 LES MILLS BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ Ruri	13:15~13:45 ティルトレ		14:05~14:50 MEGA DANCE 高橋奈津	オプション会員			オプション会員
14:00			オプション会員	13:50~14:35 RITMOS 石山友香		オプション会員			オプション会員	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 吉永怜史	13:50~14:35 リラックスヨガ ～Warm～ 小松渚	オプション会員
14:30	14:40~15:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri	14:20~15:20 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	14:15~14:45 ティルトレ			14:15~14:45 ティルトレ			オプション会員			オプション会員
15:00			オプション会員		15:00~17:00 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	15:15~15:45 ティルトレ		15:10~15:55  高橋奈津	15:15~15:45 ティルトレ		15:00~15:45 デトックスヨガ ～Warm～ 阿部理佳子	オプション会員
15:30			15:15~15:45 ティルトレ			オプション会員		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
16:00	16:00~17:30	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			オプション会員			オプション会員			オプション会員
16:30	スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約		16:15~16:45 ティルトレ			オプション会員	16:15~17:15 ダンス基礎短期 有料スクール 高橋奈津		オプション会員	16:35~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	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	17:10~18:10 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	17:15~17:45 ティルトレ		17:50~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永怜史	17:15~17:45 ティルトレ		17:40~18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	オプション会員
18:00		17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	オプション会員			オプション会員			オプション会員			オプション会員
18:30	18:40~19:25		18:15~18:45 ティルトレ		18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP Rie	18:15~18:45 ティルトレ			オプション会員			オプション会員
19:00	 尾島真理	18:55~19:40 Wow! HIP Luna	オプション会員 19:00~19:30 ティルトレ		18:35~19:20 VolcanoYoga リフレッシュ ONODERA	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	18:45~19:45 LES MILLS BODYATTACK 吉永怜史	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員 19:15~19:45 ティルトレ	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 19:15~19:45 ティルトレ
19:30			サーキットトレーニング 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。		19:30~20:15 LES MILLS DANCE AMI							
20:00		20:00~21:00			19:40~20:25 LES MILLS BODYBALANCE Rie						20:00~20:45 女性専用クラス 20:00~20:45 Wow! HIP Rie	
20:30	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 吉永怜史	VolcanoYoga デトックス mie					20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP 井上暁斗	21:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子		 あい		
21:00				20:35~21:20  井上暁斗	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛					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	
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永怜史											
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 BODYPUMP	9:40～10:25 ベルビクストレッチ ～Warm～ 桂井由佳里	オプション会員 10:15～10:45 TILT
10:30	Ruri		
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	オプション会員 11:15～11:45 TILT
11:30			
12:00	11:55～12:55		オプション会員
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT	12:10～12:55 コアピラティス ～Warm～ 鈴木草子	12:15～12:45 TILT
13:00	AIRI		オプション会員
13:30	13:15～14:00 LES MILLS DANCE	13:30～14:15 LES MILLS BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ Ruri	13:15～13:45 TILT
14:00	AIRI		オプション会員
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! HIP ～Warm～ Rie	14:15～14:45 TILT
15:00			オプション会員
15:30	15:30～16:15 RITMOS		15:15～15:45 TILT
16:00	村井千鶴	16:00～17:00 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:15～16:45 TILT
16:30	16:35～17:35 LES MILLS BODYATTACK		オプション会員 17:15～17:45 TILT
17:00	あい	17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー 田島桃子	オプション会員 18:15～18:45 TILT
17:30			
18:00	17:55～18:55 LES MILLS BODYPUMP		
18:30	一輝	18:45～19:30 VolcanoYoga ミドル 田島桃子	
19:00	19:15～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT		
19:30	一輝		
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

	日曜日		
	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場合がございます。
	9:30～10:15 ZUMBA 尾島真理		10:15～10:30 魅惑のヒップ作り
		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		オプション会員
		11:15～12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko	11:15～11:45 TILT
	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 TILT
	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
	13:20～14:05 LES MILLS BODYPUMP あい		13:15～13:45 TILT
		13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN	オプション会員 14:15～14:45 TILT
	14:25～15:10 LES MILLS BODYJAM Luna		
		15:00～15:45 コロコロ ボディリセット REIKO	オプション会員 15:15～15:45 TILT
	15:40～16:40 LES MILLS BODYBALANCE		オプション会員
	Rie	16:10～16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	16:15～16:45 TILT
			オプション会員
	17:00～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上瞬斗	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	17:15～17:45 TILT
			オプション会員 18:15～18:45 TILT

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		
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店は安全管理上、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店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。
- ◆ 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。
- ◆ ※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。WEBサービスからご予約ください。