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			日曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	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			8:30~9:30 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	オプション会員 10:15~10:45 TILT	9:30~10:15 ZUMBA 尾島真理	10:00~10:45 VolcanoYoga テトックス 平庭愛子	10:15~10:30 ゆったりストレッチ
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	オプション会員 11:15~11:45 TILT	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 TILT
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	オプション会員 12:15~12:45 TILT	12:05~12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子	12:15~12:45 TILT	オプション会員 12:15~12:45 TILT
13:00						
13:30	13:10~13:55 LES MILLS DANCE Airi	13:30~14:15 LES MILLS FLEXIBILITY ~Warm~ Ruri	オプション会員 13:15~13:45 TILT	12:45~13:15 LES MILLS BODYATTACK あい	12:30~13:15 VolcanoYoga リフレッシュ Luna	オプション会員 13:15~13:45 TILT
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 BODY PUMP ~Warm~ Rie	オプション会員 14:15~14:45 TILT	13:30~14:15 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 TILT
15:00						
15:30	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴		オプション会員 15:15~15:45 TILT	14:35~15:20 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 15:15~15:45 TILT
16:00						
16:30	16:35~17:20 LES MILLS BODYATTACK あい	16:00~16:45 VolcanoYoga テトックス Rie	オプション会員 16:15~16:45 TILT	15:40~16:25 UBOUND 井上 暁斗	16:10~16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 16:15~16:45 TILT
17:00						
17:30						
18:00	17:55~18:55 LES MILLS BODYPUMP 一輝	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー 田島桃子	オプション会員 17:15~17:45 TILT	16:45~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 17:15~17:45 TILT
18:30						
19:00	お申し込みについては 下記ご案内いたします。	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル 田島桃子	オプション会員 18:15~18:45 TILT			
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 下記ご案内いたします。					
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		
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

- 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(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。