

2026年5月～

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 (月～金)

7:00	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	
7:30	7:25~8:10 <b>RITMOS</b> 佐藤陽子	7:30~8:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀			7:25~8:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Ruri	7:20~8:05 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可			7:30~8:15 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理	7:30~9:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 互太郎			7:25~8:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 互太郎	7:30~9:30 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可			
8:00		8:45~9:30 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可				8:30~9:15 リフレッシュヨガ ～Warm～ KANA			8:45~9:30 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可								
8:30																	
9:00																	
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 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> KANA	9:50~10:35 美輪ライストレッチ ～Warm～ 香取知里		オプション会員	10:20~11:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 福川綾祐	10:00~10:45 背骨 コンディショニング Restyle Tennis ～Warm～ マリコ		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 Restyle Tennis ～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		オプション会員				オプション会員	10:35~11:20 Volcano Yoga ビギナー 裕次			オプション会員	10:15~10:45 マンツーマン サポート		オプション会員	10:15~10:45 マンツーマン サポート	
11:00				オプション会員	11:10~11:55 美輪ライン エクササイズ 香取知里			オプション会員				オプション会員			オプション会員	11:15~11:45 マンツーマン サポート	
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30~12:15 Volcano Yoga ビギナー mio		オプション会員		11:20~12:05 リラックスヨガ ～Warm～ NAOKO		オプション会員	11:15~11:45 マンツーマン サポート			オプション会員	11:15~11:45 マンツーマン サポート		オプション会員	11:15~11:45 マンツーマン サポート	
12:00				オプション会員				オプション会員				オプション会員	12:15~12:45 マンツーマン サポート		オプション会員	12:15~12:45 マンツーマン サポート	
12:30	12:30~13:15 <b>LBOUND</b> 福山香葉			オプション会員	12:30~13:15 フラダンス 吉田直美			オプション会員	12:30~13:15 1こからのクラスは次のクラス のため、希望者が少らず をぐくさせていただきます			オプション会員	12:25~13:10 <b>LBOUND</b> 駒谷亜美	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 マンツーマン サポート
13:00		13:00~13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松渚		オプション会員		12:35~13:20 Seasonal Flow Yoga ～Warm～ KANA		オプション会員	12:50~13:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> Ruri	13:15~13:45 美輪ライストレッチ ～Warm～ yuka		オプション会員	13:15~13:45 MANZUMA サポート		オプション会員	13:15~13:45 MANZUMA サポート	
13:30	13:40~14:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> Ruri			オプション会員				オプション会員	13:10~13:55 美輪ライストレッチ ～Warm～ yuka	13:15~13:45 KANA		オプション会員	13:15~13:45 MANZUMA サポート		オプション会員	13:15~13:45 MANZUMA サポート	
14:00		14:20~15:05 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚		オプション会員	13:50~14:35 <b>RITMOS</b> 石山友香	13:45~14:15 筋膜リリース Ruri		オプション会員	14:05~14:50 <b>MEGADANZ</b> 高橋奈津	14:15~15:00 美輪フェイス ～Warm～ yuka		オプション会員	14:15~14:45 MANZUMA サポート		オプション会員	14:15~14:45 MANZUMA サポート	
14:30				オプション会員		14:15~14:45 マンツーマン サポート		オプション会員	14:50~15:35 <b>ZUMBA</b> 高橋奈津			オプション会員	14:20~14:50 KANA		オプション会員	14:15~14:45 MANZUMA サポート	
15:00	14:50~15:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> MASA			オプション会員	14:55~15:55 <b>オリジナルダンス</b> 石山友香	15:00~17:00 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		オプション会員	15:10~15:55 <b>ZUMBA</b> 高橋奈津			オプション会員	15:00~16:00 オプション会員	15:05~15:35 岡田純子	オプション会員	15:15~15:45 MANZUMA サポート	
15:30		15:50~16:50 岩船浴 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	15:20~16:05 <b>WOW! HIP</b> KANA	オプション会員	15:20~16:05 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員	
16:00				オプション会員		16:05~16:35 yuka		オプション会員	15:50~16:50 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可			オプション会員	15:55~16:25 アド/ダンス 岡田純子	オプション会員	15:55~16:25 アド/ダンス 岡田純子	オプション会員	
16:30				オプション会員				オプション会員				オプション会員	16:35~17:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> KANA	16:35~17:20 VolcanoYoga デトックス 阿部理佳子		オプション会員	16:15~16:45 MANZUMA サポート
17:00				オプション会員				オプション会員				オプション会員	16:35~17:20 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	16:35~17:20 VolcanoYoga リンパフロー 阿部理佳子		オプション会員	17:15~17:45 MANZUMA サポート
17:30				オプション会員		17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei		オプション会員	17:50~18:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> SARI	17:40~18:30 Ruri		オプション会員	17:40~18:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> Rie	17:40~18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子		オプション会員	17:15~17:45 MANZUMA サポート
18:00	17:50~18:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> Ruri	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリニニコムニコ		オプション会員	18:25~19:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Rie			オプション会員	18:40~19:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> SARI	18:15~18:45 MANZUMA サポート		オプション会員	18:15~18:45 MANZUMA サポート		オプション会員	18:15~18:45 MANZUMA サポート	
18:30				オプション会員		18:35~19:20 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirei		オプション会員	18:40~19:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> SARI	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子		オプション会員	19:00~19:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Rie	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko		オプション会員	19:15~19:30 サークレットトレーニング
19:00	18:40~19:25 <b>ZUMBA</b> 尾島真理	18:55~19:40 <b>WOW! HIP</b> Chika		オプション会員	19:30~20:15 <b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b> AMI			オプション会員	19:50~20:35 <b>LBOUND</b> chih♡	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子		オプション会員	19:00~19:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Rie	19:00~19:30 HIITトレーニング		オプション会員	19:15~19:30 サークレットトレーニング
19:30				オプション会員		19:40~20:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> Rie		オプション会員	20:05~20:35 <b>LBOUND</b> <b>BODYATTACK</b> てっぺー	20:05~20:45 VolcanoYoga リンパフロー Tomoko		オプション会員	20:05~20:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> てっぺー	20:05~20:45 VolcanoYoga リンパフロー Tomoko		オプション会員	20:15~20:45 MANZUMA サポート
20:00	19:45~20:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 福川綾祐	20:00~20:45 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理		オプション会員		19:45~20:15 Lucas		オプション会員	21:00~21:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 互太郎	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェレデひとみ		オプション会員	20:55~21:40 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 白石周史	21:05~21:50 HOTビラティス 尚武		オプション会員	20:15~20:45 MANZUMA サポート
20:30				オプション会員				オプション会員				オプション会員					
21:00	20:50~21:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 福川綾祐			オプション会員				オプション会員				オプション会員					
21:30				オプション会員				オプション会員				オプション会員					
22:00				オプション会員				オプション会員				オプション会員					
22:30				オプション会員				オプション会員				オプション会員					
23:00				オプション会員				オプション会員				オプション会員					

😊 HIITトレーニング

😊 サークレットトレーニング

1こからのレッスンはご予約不要でご参加いただけます。ご希望の方は受生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。

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 (土～日)

土曜日				
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンピラティス	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 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ruri	9:40~10:25 ヘルピックストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート	
10:30				
11:00	10:50~11:35 フラダンス 島田明美	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 マンツーマン サポート	
11:30				
12:00	12:05~12:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> AIR	12:00~12:45 スリムフローヨガ ~Warm~ 新井里江子	オプション会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート	
12:30				
13:00				
13:30	13:10~13:55 <b>LES MILLS DANCE</b> AIR	13:30~14:15 <b>LES MILLS FLEXIBILITY</b> ~FLEXIBILITY~ Ruri	オプション会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート	
14:00				
14:30	14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本亮子	14:35~15:20 <b>WOW! HIP</b> ~Warm~ Rie	オプション会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート	
15:00				
15:30	15:30~16:15 <b>RITMOS</b> 村井千鶴	16:00~16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:05~16:35 アドバンス KANA	オプション会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート
16:00				
16:30	16:35~17:20 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> Ruri		オプション会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート	
17:00				
17:30	17:40~18:40 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 一葉	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	オプション会員 17:35~18:05 KANA	オプション会員 18:15~18:45 マンツーマン サポート
18:00				
18:30				
19:00	19:00~20:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 一葉	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル 菅野有希		
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

日曜日				
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンピラティス	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 <b>ZUMBA</b> 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 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 11:30~12:00 シエ	オプション会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート
11:00				
11:30	11:40~12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子	12:30~13:15 VolcanoYoga リフレッシュ Chika	オプション会員 12:35~13:05 アドバンス シエ	オプション会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート
12:00				
12:30	12:45~13:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 山下優久	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	オプション会員 13:45~14:15 シエ	オプション会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート
13:00				
13:30	13:50~14:35 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 山下優久	15:00~15:45 HOTピラティス YUMIYAN		オプション会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート
14:00				
14:30	14:55~15:40 <b>WOW! HIP</b> Chika	16:00~16:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ~STRENGTH~ Rie		オプション会員 16:10~16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理
15:00				
15:30	17:05~17:50 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 互太郎	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie		オプション会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート
16:00				
16:30				
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		
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	10個
UBOUND	40セット		

定員について

Studio Natural 40名 Studio Volcano 51名 マシンピラティス 6名

- 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。
- 10分から15分のショートクラスです。予約不要でご参加いただけます。ご参加の方はジム初心者エリアへお越しください。

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。
- レッスン開始以降の入退場は安全管理上、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場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週間後から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。