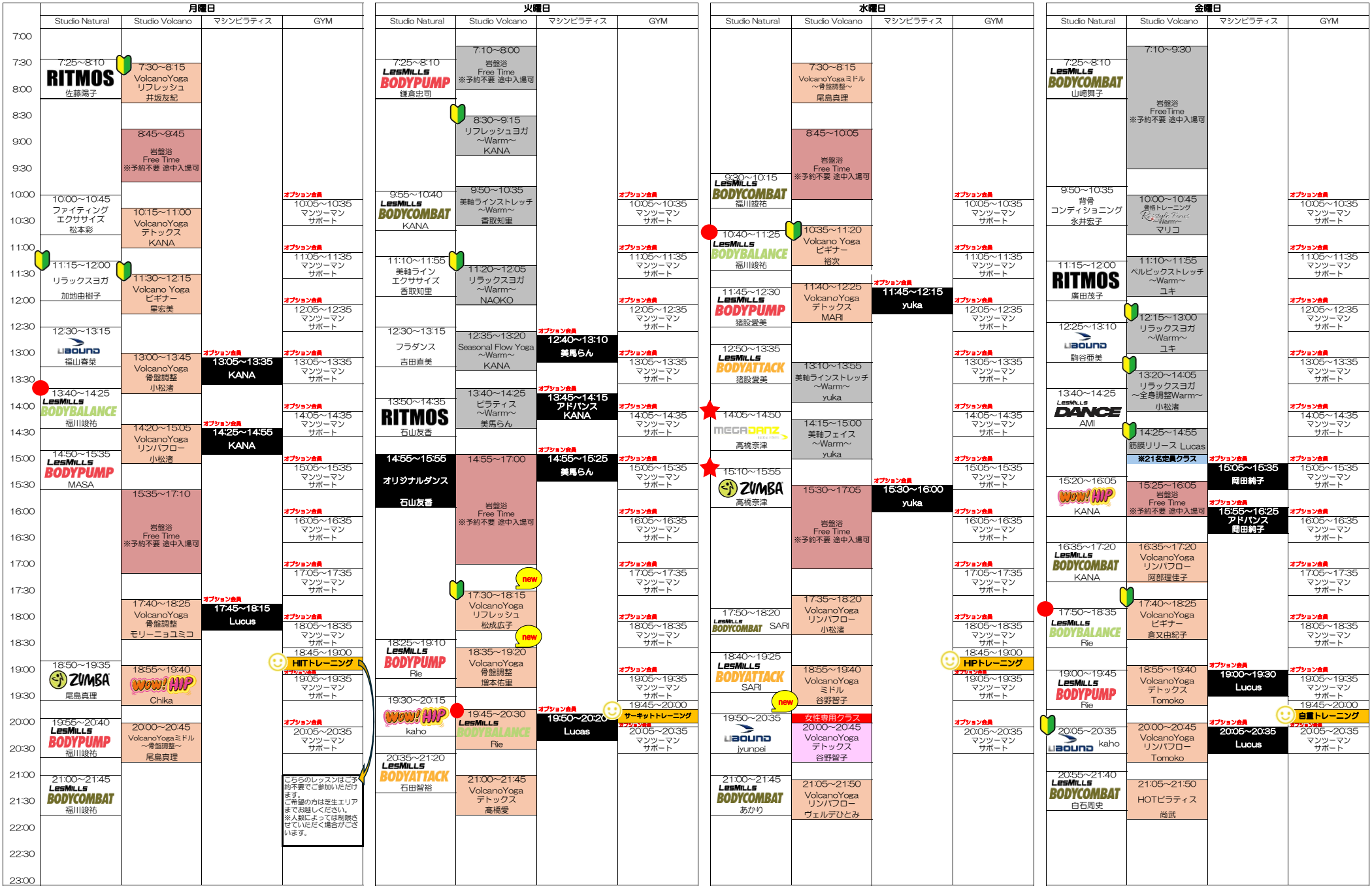
# 2026年11月～

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）



# 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 | マシンピラティス | GYM |
|---|---|---|---|---|
| 7:00 | | | | |
| 7:30 | | | | |
| 8:00 | | | | |
| 8:30 | | 8:10～9:10 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 | | |
| 9:00 | | | | |
| 9:30 | 9:35～10:20 LesMills BODYPUMP 志乃 | 9:40～10:25 ベルビックストレッチ ～Warm～ 桂井由佳里 | | |
| 10:00 | | | | オプション会員 10:05～10:35 マンツーマン サポート |
| 10:30 | 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 | | |
| 11:00 | | | | オプション会員 11:05～11:35 マンツーマン サポート |
| 11:30 | | | | |
| 12:00 | 12:05～12:50 LesMills BODYCOMBAT AIRI | 12:00～12:45 スリムフローヨガ ～Warm～ 新井里江子 | | |
| 12:30 | | | | オプション会員 12:05～12:35 マンツーマン サポート |
| 13:00 | 13:10～13:55 LesMills DANCE AIRI | 13:20～14:05 LesMills BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ Rie | オプション会員 13:30～14:00 KANA | オプション会員 13:05～13:35 マンツーマン サポート |
| 13:30 | | | | |
| 14:00 | 14:25～15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子 | 14:30～15:15 WOW! HIP ～Warm～弊温中 Rie | オプション会員 14:35～15:05 KANA | オプション会員 14:05～14:35 マンツーマン サポート |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | 15:30～16:15 RITMOS 村井千鶴 | 15:35～16:20 VolcanoYoga デトックス Rie | オプション会員 15:40～16:10 アドバンス KANA | オプション会員 15:05～15:35 マンツーマン サポート |
| 15:30 | | | | |
| 16:00 | 16:35～17:20 LesMills BODYATTACK 松村真里 | 16:40～17:25 Seasonal Flow Yoga KANA | | オプション会員 16:05～16:35 マンツーマン サポート |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | 17:40～18:40 LesMills BODYPUMP 一輝 | 17:45～18:30 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希 | | オプション会員 17:05～17:35 マンツーマン サポート |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | オプション会員 18:05～18:35 マンツーマン サポート |
| 18:30 | 19:00～20:00 LesMills BODYCOMBAT 一輝 | 18:50～19:35 VolcanoYoga ミドル 菅野有希 | | |
| 19:00 | | | | |
| 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 | | 8:10～9:30 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く場合がございます。 |
| 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 | | 10:05～10:20 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 11:25～11:55 シエ | オプション会員 11:05～11:35 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 デトックス Chika | オプション会員 12:35～13:05 シエ | オプション会員 12:05～12:35 マンツーマン サポート |
| 12:00 | | | | |
| 12:30 | 12:45～13:30 LesMills BODYPUMP HEAVY 福川竣祐 | | | |
| 13:00 | | | | オプション会員 13:05～13:35 マンツーマン サポート |
| 13:30 | 13:50～14:35 LesMills BODYCOMBAT 福川竣祐 | 13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN | オプション会員 13:45～14:15 アドバンス シエ | オプション会員 13:05～13:35 マンツーマン サポート |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | 14:55～15:40 WOW! HIP Chika | 15:00～15:45 HOTピラティス YUMIYAN | | オプション会員 14:05～14:35 マンツーマン サポート |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | 16:00～16:45 LesMills BODYBALANCE ～STRENGTH～ Rie | 16:10～16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 | | オプション会員 15:05～15:35 マンツーマン サポート |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | 17:05～17:50 LesMills BODYPUMP Rie | 17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ kaho | | オプション会員 16:05～16:35 マンツーマン サポート |
| 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | オプション会員 17:05～17:35 マンツーマン サポート |
| 18:00 | | | | オプション会員 18:05～18:35 マンツーマン サポート |
| 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(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

運動初心者やひさしぶりに運動される方、体力に自信がない方、グループレッスン初心者の方におすすめのクラス

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

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週間後を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各曜日第1回目にBODYBALANCE～FLEXIBILITY～
その後はBODYBALANCE～STRENGTH～と交互に実施いたします。
※岩盤浴FreeTime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。