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）2024年4月～

3月13日更新版

月曜日

Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:25～8:10 RITMOS 佐藤陽子	7:30～8:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀	
8:30～9:30 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	
10:00～10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩	10:15～11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA	オプション会員 10:15～10:45 グルトレ
11:15～12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30～12:15 WOW! HIP KANA	オプション会員 11:15～11:45 グルトレ
new 12:30～13:30 LesMills BODYBALANCE あい	new 13:00～13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松渚	オプション会員 12:15～12:45 グルトレ
14:00～14:45 uBound あい	14:20～15:20 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	オプション会員 13:15～13:45 グルトレ
new 15:20～16:05 LesMills BODYPUMP 高田靖仁	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 グルトレ
new 16:25～17:25 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	new 17:40～18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	オプション会員 15:15～15:45 グルトレ
new 17:50～18:20 LesMills BODYJAM Luna	18:55～19:40 WOW! HIP Luna	オプション会員 16:15～16:45 グルトレ
new 18:40～19:25 ZUMBA 尾島真理	20:00～20:45 VolcanoYoga デトックス mie	オプション会員 17:15～17:45 グルトレ
new 19:40～20:00 LesMills BODYCOMBAT 吉永怜史	new 21:05～21:50 VolcanoYoga リンパフロー mie	オプション会員 18:15～18:45 グルトレ
new 20:20～21:05 LesMills BODYCOMBAT 吉永怜史		オプション会員 19:15～19:45 グルトレ
new 21:20～22:05 LesMills BODYATTACK 吉永怜史		

火曜日

Studio Natural	Studio Volcano	GYM
new 7:25～8:10 LesMills BODYPUMP Ruri	7:20～8:05 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
8:30～9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	new 8:45～9:30 ヨガコリオ ～Warm～ Ruri	
9:55～10:40 LesMills 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 10:15～10:45 グルトレ
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 11:15～11:45 グルトレ
12:30～13:15 フラダンス 田辺紀子	new 12:35～13:20 ヨガコリオ ～Warm～ KANA	オプション会員 12:15～12:45 グルトレ
13:50～14:35 RITMOS 石山友香	new 13:40～14:25 リフレッシュヨガ ～Warm～ KANA	オプション会員 13:15～13:45 グルトレ
15:10～15:55 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	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 グルトレ
16:20～17:20 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 15:15～15:45 グルトレ
new 17:50～18:20 LesMills BODYPUMP あい	new 18:35～19:20 VolcanoYoga リフレッシュ ONODERA	オプション会員 16:15～16:45 グルトレ
new 18:40～19:25 LesMills DANCE AMI	new 19:40～20:25 LesMills BODYBALANCE Rie	オプション会員 17:15～17:45 グルトレ
new 19:45～20:30 LesMills BODYATTACK あい	21:00～21:45 VolcanoYoga デトックス 髙橋愛	オプション会員 18:15～18:45 グルトレ
new 20:50～21:35 WOW! HIP Rie		オプション会員 19:15～19:45 グルトレ

水曜日

Studio Natural	Studio Volcano	GYM
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	
9:20～10:05 CHOA CHOA Fit 川又珠実	8:45～9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
10:35～11:20 GLAMUSCLE Fit 川又珠実	new 10:20～11:05 Volcano Yoga ビギナー 裕次	オプション会員 10:15～10:45 グルトレ
new 11:45～12:45 LesMills BODYPUMP Ruri	11:55～12:40 VolcanoYoga リフレッシュ KANA	オプション会員 11:15～11:45 グルトレ
new 13:05～13:50 LesMills BODYCOMBAT 吉永怜史	13:10～13:55 美軸ラインストレッチ yuka	オプション会員 12:15～12:45 グルトレ
★ 14:05～14:50 MEGADANZ 髙橋奈津	14:25～15:10 美軸ライン エクササイズ yuka	オプション会員 13:15～13:45 グルトレ
★ 15:10～15:55 ZUMBA 髙橋奈津	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 グルトレ
16:15～17:15 レンタルスタジオ ※要予約 60分 3,300円(税込)	17:35～18:35 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	オプション会員 15:15～15:45 グルトレ
new 17:50～18:20 LesMills BODYCOMBAT 吉永怜史	18:55～19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員 16:15～16:45 グルトレ
new 18:45～19:45 LesMills BODYPUMP 高田靖仁	女性専用クラス 20:00～20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子	オプション会員 17:15～17:45 グルトレ
new 20:05～20:50 テクニック＋ LesMills BODYJAM Luna	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 18:15～18:45 グルトレ
new 21:10～21:55 LesMills BODYCOMBAT Luna		オプション会員 19:15～19:45 グルトレ

金曜日

Studio Natural	Studio Volcano	GYM
new 7:25～8:10 LesMills BODYCOMBAT 吉永怜史	7:30～8:15 リラックスヨガ ～Warm～ 北村勝	
8:30～9:30 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	
9:50～10:35 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 Fitness ～Warm～ マリコ	オプション会員 10:15～10:45 グルトレ
11:15～12:00 ストライキング フィットネス 川村映美子	11:10～11:55 ペルビックストレッチ ～Warm～ ユキ	オプション会員 11:15～11:45 グルトレ
new 12:30～13:15 LesMills BODYATTACK 吉永怜史	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 グルトレ
new 13:35～14:20 テクニック＋ LesMills BODYJAM Luna	13:50～14:35 リラックスヨガ 小松渚	オプション会員 13:15～13:45 グルトレ
new 14:40～15:40 LesMills BODYCOMBAT KAORU	15:00～15:45 デトックスヨガ ～Warm～ 阿部理佳子	オプション会員 14:15～14:45 グルトレ
16:00～17:00 レンタルスタジオ ※要予約 60分 3,300円(税込)	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 15:15～15:45 グルトレ
17:50～18:35 LesMills BODYBALANCE あい	17:40～18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	オプション会員 16:15～16:45 グルトレ
new 19:00～19:45 LesMills BODYATTACK あい	18:55～19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	オプション会員 17:15～17:45 グルトレ
new 20:05～20:35 uBound あい	new 20:00～20:45 Volcano Yoga リフレッシュ Rie	オプション会員 18:15～18:45 グルトレ
20:55～21:55 LesMills BODYCOMBAT 白石周史	21:05～21:50 HOT整体オリジナル 竹田真知枝	オプション会員 19:15～19:45 グルトレ

※スタッフ配置変更に伴い、3/5発表のスケジュールに一部変更がございます。

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）2024年4月～

土曜日

Studio Natural	Studio Volcano	GYM
9:30～10:30 LesMills BODYPUMP Ruri	8:15～9:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
10:50～11:35 フラダンス 恩田明美	9:40～10:25 ペルビックストレッチ ～Warm～ 桂井由佳里	オプション会員 10:15～10:45 グルトレ
11:55～12:55 LesMills BODYCOMBAT AIRI	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 グルトレ
new 13:15～14:00 LesMills DANCE 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 グルトレ
14:25～15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子	13:30～14:15 ヨガコリオ ～Warm～ Ruri	オプション会員 13:15～13:45 グルトレ
15:30～16:15 RITMOS 村井千鶴	14:35～15:20 WOW! HIP ～Warm～ Rie	オプション会員 14:15～14:45 グルトレ
16:35～17:35 LesMills BODYATTACK あい	16:00～16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 15:15～15:45 グルトレ
17:55～18:55 LesMills BODYPUMP 一輝	17:30～18:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya(K)	オプション会員 16:15～16:45 グルトレ
19:15～20:15 LesMills BODYCOMBAT 一輝	18:45～19:30 VolcanoYoga リンパフロー Aya(K)	オプション会員 17:15～17:45 グルトレ
		オプション会員 18:15～18:45 グルトレ

日曜日

Studio Natural	Studio Volcano	GYM
9:30～10:15 ZUMBA 尾島真理	8:30～9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
10:35～11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子	10:00～10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	オプション会員 10:15～10:45 グルトレ
11:40～12:25 エアロビクスライト 廣田茂子	11:15～12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko	オプション会員 11:15～11:45 グルトレ
new 12:45～13:05 LesMills BODYATTACK 吉永怜史	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 12:15～12:45 グルトレ
new 13:20～14:05 LesMills BODYATTACK 吉永怜史	13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN	オプション会員 13:15～13:45 グルトレ
new 14:25～15:10 LesMills BODYCOMBAT 吉永怜史	15:00～15:45 コロコロ ボディリセット REIKO	オプション会員 14:15～14:45 グルトレ
new 15:40～16:40 LesMills BODYBALANCE Rie	16:15～17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 15:15～15:45 グルトレ
new 17:00～17:45 WOW! HIP Luna	new 17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 16:15～16:45 グルトレ
		オプション会員 17:15～17:45 グルトレ
		オプション会員 18:15～18:45 グルトレ

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		
LESMILLS CORE	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、☺ マーク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。※440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

■次月クラスの予約開始：毎月２３日

こちらのマークのクラスは初めて該当のプログラムに参加される方のみ、予約不要です。ご入場の際、インストラクターにお伝えください。

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WEB予約なしでご参加いただけます。

■予約不要クラスについてもジム＆サウナスパ会員さまはご参加いただけません。予めご了承ください。