

2022.11~ ジェクサー・フィットネス&スパ 24浦和

WEB予約枠は毎月27日に翌月枠が公開となります。

	月曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	
7:30	7:20~8:05 BODY BALANCE VR (予約不要)	7:25~8:10 SH'BAM VR (予約不要)	7:15~10:00	
8:00			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
8:30				
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP VR (予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要)		
9:30				
10:00				サボトレ
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 白川貴史	10:15~11:00 初めての気功 松矢好希	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya	10:30~11:00 グルトレ
11:00				サボトレ
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT 白川貴史	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美		11:30~12:00 グルトレ
12:00				サボトレ
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川紀江		12:50~13:35 WARM Wow!HIP	12:30~13:00 グルトレ
13:00		13:00~13:45 リラックスヨガ 石井裕子		サボトレ
13:30	13:45~14:30 ラテンダンス 石関みどり	14:10~14:55 エアロビクス 青木 恭子	14:15~18:30	13:30~14:00 グルトレ
14:00				サボトレ
14:30	14:50~15:35 LES MILLS SH'BAM 長谷川佑可子			14:30~15:00 グルトレ
15:00				サボトレ
15:30				15:30~16:00 グルトレ
16:00		16:00~17:00 チアダンス キッズ	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	サボトレ
16:30	16:30~17:00 VIRTUAL CORE VR (予約不要)			16:30~17:00 グルトレ
17:00		17:05~18:05 チアダンス ジュニア		サボトレ
17:30	17:30~18:15 LES MILLS BODYPUMP 稲岡未来			17:30~18:00 グルトレ
18:00		18:10~19:10 チアダンス アドバンス		サボトレ
18:30	18:45~19:30 ZUMBA KAZKO		19:00~19:45 VolcanoYoga デトックス 長谷川佑可子	18:30~19:00 グルトレ
19:00				サボトレ
19:30	19:50~20:35 Shape-up Boxing 小林直人	19:40~20:25 LES MILLS BODYATTACK 稲岡未来		19:30~20:00 グルトレ
20:00				サボトレ
20:30	20:55~21:40 TRF EZ DO DANGERGIZE MaMe	20:45~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 井上鏡斗	20:15~21:00 VolcanoYoga リフレッシュ 長谷川佑可子	20:30~21:00 グルトレ
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	火曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	
7:30	7:15~7:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	7:25~7:55 BODY COMBAT VR (予約不要)	7:15~9:45	
8:00			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
8:30	8:15~9:00 BODY PUMP VR (予約不要)	8:25~9:10 SH'BAM VR (予約不要)		
9:00				
9:30				
10:00			女性	サボトレ
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 厚澤颯馬	10:15~11:00 フラダンス 甲斐由美子	10:15~11:00 VolcanoYoga ピギナー 三上直子	10:30~11:00 グルトレ
11:00				サボトレ
11:30	11:25~12:10 チャオチャオフィット Maki	11:30~12:15 Wow!HIP 厚澤颯馬		11:30~12:00 グルトレ
12:00			12:00~12:45 VolcanoYoga アドバンス YUMIYAN	サボトレ
12:30	12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ	12:40~13:25 LES MILLS SH'BAM 長谷川佑可子		12:30~13:00 グルトレ
13:00			13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Savaka	サボトレ
13:30	13:45~14:30 ピラティス 長谷川由里恵	14:00~14:30 LES MILLS BODYATTACK 坪松美穂		13:30~14:00 グルトレ
14:00				サボトレ
14:30	有料 15:00~16:00 ベリーダンス スクール Savaka		14:30~17:30	14:30~15:00 グルトレ
15:00				サボトレ
15:30		15:25~16:10 BODY BALANCE VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
16:00				サボトレ
16:30		16:35~17:20 SH'BAM VR (予約不要)		16:30~17:00 グルトレ
17:00				サボトレ
17:30				17:30~18:00 グルトレ
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 太田尋	17:50~18:35 RITMOS YASUCO	18:00~18:45 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya	サボトレ
18:30				18:30~19:00 グルトレ
19:00	19:05~19:50 LES MILLS BODYATTACK 矢内麻美	19:00~19:45 DDD HOUSE WORKOUT 青葉葵	19:05~19:50 VolcanoYoga リンパフロー 小松清	サボトレ
19:30				19:30~20:00 グルトレ
20:00				サボトレ
20:30	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP 太田尋	20:20~21:05 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	20:20~21:05 VolcanoYoga デトックス 出口真理安	20:30~21:00 グルトレ
21:00				
21:30	21:25~21:55 UBOUND 太田尋			

	水曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	
7:30	7:15~8:00 BODY PUMP VR (予約不要)	7:40~8:10 BODY BALANCE VR (予約不要)	7:15~10:00	
8:00			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
8:30	8:30~9:15 SH'BAM VR (予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要)		
9:00				
9:30				
10:00			女性	サボトレ
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ 大矢恵子		10:30~11:15 VolcanoYoga デトックス 坪松美穂	10:30~11:00 グルトレ
11:00				サボトレ
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYPUMP 稲岡未来	11:20~12:05 フラダンス 山田弘美	11:45~12:30 VolcanoYoga コリオ 神場祥	11:30~12:00 グルトレ
12:00				サボトレ
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYJAM NINA	12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 関根隆介		12:30~13:00 グルトレ
13:00			13:00~13:45 VolcanoYoga リフレッシュ 出口真理安	サボトレ
13:30	13:35~14:20 ベリーダンス 牧口順子	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 厚澤颯馬		13:30~14:00 グルトレ
14:00				サボトレ
14:30	14:40~15:25 SALSATION®デモ MARIA	15:15~16:00 リラックスヨガ 西内ゆい	14:30~17:30	14:30~15:00 グルトレ
15:00				サボトレ
15:30			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
16:00				サボトレ
16:30		16:25~17:10 BODY BALANCE VR (予約不要)		16:30~17:00 グルトレ
17:00	16:50~17:20 VIRTUAL CORE VR (予約不要)			サボトレ
17:30				17:30~18:00 グルトレ
18:00	17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 厚澤颯馬	17:45~18:30 SALSATION®デモ MARIA	17:50~18:35 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美	サボトレ
18:30				18:30~19:00 グルトレ
19:00	19:05~19:50 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香	19:15~20:00 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	19:10~19:55 WARM Wow!HIP 厚澤颯馬	サボトレ
19:30				19:30~20:00 グルトレ
20:00				サボトレ
20:30	20:10~20:55 UBOUND 太田尋	20:20~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小河彩香		20:30~21:00 グルトレ
21:00				
21:30	21:20~21:50 LES MILLS BODYPUMP 太田尋	21:30~22:00 GRIT カーディオ 河西輝星		

	木曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	
7:30	7:30~8:15 BODY BALANCE VR (予約不要)	7:45~8:30 SH'BAM VR (予約不要)	7:15~10:30	
8:00			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
8:30	8:50~9:35 BODY PUMP VR (予約不要)	9:00~9:45 BODY COMBAT VR (予約不要)		
9:00				
9:30				
10:00				サボトレ
10:30	10:20~11:05 Wow!HIP 坪松美穂	太極拳 松矢好希	11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	10:30~11:00 グルトレ
11:00				サボトレ
11:30	11:35~12:20 ZUMBA 毛利智美	11:50~12:35 POP PILATES CAORI		11:30~12:00 グルトレ
12:00			12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄悦子	サボトレ
12:30	12:50~13:35 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	13:05~13:35 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香		12:30~13:00 グルトレ
13:00			13:30~14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 坪松美穂	サボトレ
13:30	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 小河彩香	有料 14:00~15:00 ラテンダンス 石関みどり		14:30~15:00 グルトレ
14:00				サボトレ
14:30			14:45~17:30	14:30~15:00 グルトレ
15:00				サボトレ
15:30	15:30~16:15 BAILA BAILA 石関みどり	15:25~16:10 BODY COMBAT VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
16:00				サボトレ
16:30		16:30~17:15 BODY BALANCE VR (予約不要)		16:30~17:00 グルトレ
17:00	16:35~17:05 VIRTUAL CORE VR (予約不要)			サボトレ
17:30	17:25~18:10 LES MILLS BODYATTACK 関根隆介		18:00~18:45 VolcanoYoga リンパフロー 小松清	17:30~18:00 グルトレ
18:00		17:55~18:40 LES MILLS SH'BAM 出口真理安		サボトレ
18:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 厚澤颯馬			18:30~19:00 グルトレ
19:00		19:00~19:45 POP PILATES CAORI		サボトレ
19:30	19:45~20:30 LES MILLS BODYJAM 太田尋		19:30~20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松清	19:30~20:00 グルトレ
20:00				サボトレ
20:30	20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 岸澤宗一郎	21:30~22:00 GRIT カーディオ 河西輝星	20:35~21:20 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	20:30~21:00 グルトレ

グループエクササイズタイムスケジュール

	土曜日				日曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制		42名予約制	28名予約制	40名予約制	
7:30								
8:00								
8:30		このクラスはANTIGRAVITYのクラスを受けた事がある方のみご参加頂けます。	8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要)		8:15~8:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)		8:15~9:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	18名予約制(※)				24名予約制(※)		
9:30		9:20~10:05 ANTIGRAVITY Fun Mix YASUICO/Takako	女性 40名予約制(※) 9:30~10:15 VolcanoYoga テトックス 本庄悦子		9:05~9:35 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	9:05~9:50 LES MILLS RPM 稲岡未来	女性 40名予約制(※) 9:45~10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩加奈子	
10:00				サボトレ				サボトレ
10:30	10:15~11:00 エアロピクス 竹内愛	18名予約制 10:35~11:20 ANTIGRAVITY Fun Basic Takako/YASUICO		10:30~11:00 グルトレ	10:15~11:00 LES MILLS BODYJAM 太田尋	10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林直人		10:30~11:00 グルトレ
11:00				サボトレ				サボトレ
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博隆		11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内愛	11:30~12:00 グルトレ	11:20~12:05 ヴォアヴォアフィット Maki	11:30~12:15 LES MILLS BODYCOMBAT 太田尋	11:00~11:45 VolcanoYoga テトックス 高岩加奈子	11:30~12:00 グルトレ
12:00				サボトレ				サボトレ
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 小川博隆	12:15~13:00 LES MILLS SH'BAM 出口真理安		12:30~13:00 グルトレ	12:25~13:10 RITMOS 飯沼よしみ	12:45~13:30 ZUMBA 千葉英子	12:15~13:00 Volcano ピラティス 新名孝子	12:30~13:00 グルトレ
13:00			12:45~13:30 WARM Wow!HIP 厚澤颯馬	サボトレ				サボトレ
13:30		13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 出口真理安		13:30~14:00 グルトレ	13:35~14:20 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	13:50~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗		13:30~14:00 グルトレ
14:00	13:45~14:30 リラクソヨガ 裕次		14:00~14:30 岩盤浴FreeTime (予約不要)	サボトレ			岩盤 FreeTime (予約不要)	サボトレ
14:30		24名予約制 14:45~15:30 LES MILLS RPM 長谷川佑可子		14:30~15:00 グルトレ				サボトレ
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYATTACK 関根隆介		15:00~15:45 VolcanoYoga ビギナー 裕次	サボトレ	14:45~15:15 LES MILLS BODYATTACK 井上暁斗	15:05~15:50 けいらくストレッチ 石岡ゆか		サボトレ
15:30				サボトレ			15:15~16:00 Volcano Wow!HIP 矢内麻美	15:30~16:00 グルトレ
16:00				サボトレ	15:40~16:25 LES MILLS BODYJAM 長谷川佑可子			サボトレ
16:30	16:15~17:00 Uaound. 井上暁斗	16:10~16:55 Wow!HIP 厚澤颯馬	16:15~17:00 VolcanoYoga リフレッシュ 長谷川佑可子	グルトレ		16:20~17:05 LES MILLS BODYATTACK 小川博隆	16:30~17:15 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美	16:30~17:00 グルトレ
17:00				サボトレ	16:50~17:35 LES MILLS BODYPUMP 稲岡未来			サボトレ
17:30	17:30~18:15 RITMOS 大関洋丈	17:25~18:10 LES MILLS SH'BAM 星野瑠子	17:30~18:15 VolcanoYoga テトックス MAMI	グルトレ		17:30~18:15 LES MILLS SH'BAM 長谷川佑可子	17:35~18:20 VolcanoYoga テトックス 嶋島美智子	17:30~18:00 グルトレ
18:00				サボトレ	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博隆			サボトレ
18:30				グルトレ				グルトレ
19:00	18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 厚澤颯馬		18:45~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)				18:40~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
19:30								
20:00								
20:30								
21:00	有料プログラム詳細については別紙でご案内いたします。							
21:30								
22:00	(※)法人利用・他店登録の相互利用の方は、ご予約・ご参加いただけないレッスンとなります。							
22:30	※スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により変更する場合がございます。予めご了承ください ※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。							
23:00								

備品について

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
ステップ台	42台		
ボディバンプセット	42セット		
トレーニングマット	42枚	28枚	
VIRTUAL COREセット	25セット		
バイク		24台	
ハンモック		18セット	
トランポリン	42セット		
グルーツバンド	42セット	28セット	40セット
ヨガマット			40枚

- 備品が必要なクラス。※備品がなくなり次第定員とさせていただきます。
- 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。
- 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。
- VR…スクリーンに映像を投影し、映像に合わせてレッスンを行うクラス。

女性 女性専用のクラスとなります。

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン参加時のマスク(口・鼻を覆えるもの)の着用をお願いいたします。
- ◆ お客様同士の十分な間隔を開ける為、各スタジオに positioning の設定をしております。
- ◆ 体調管理には充分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
- ◆ 体調が優れないと感じた場合は無理せずご退室しスタッフにお声掛けください。
- ◆ レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(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、速やかにお願い致します。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
- ◆ 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。
- ◆ アンティグリティ参加の際は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。
- ◆ WEB予約制…レッスン開始時刻まで、ご自身のアカウントよりご予約いただけます。
レッスン開始10分前までにチェックインの履歴がないと自動的にキャンセルとなるので予めご了承ください。
- ◆ ※各エリア、マナーアップにご協力いただきますようお願い致します。
- ◆ 有料プログラムに関しては別途案内をご確認ください。

7F・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)にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参いただきこまめな水分補給を行いましょう。
- ◆ レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 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致します。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上空けてからのお食事を勧め致します。
- ◆ 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。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ 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。

岩盤浴Free Timeについて

- ◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラスにより室温・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。
- ◆ ご利用の際は、必ずバスタオルと1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
- ◆ 岩盤浴Free Time終了後は、一度ご退室をお願いいたします。

施設利用時間について

- ◆ 各エリアの施設利用時間は、営業終了時間までとなります。時間内でのチェックアウトにご協力ください。
- ◆ ※施設利用時間は、会員種別によって異なります。(法人利用・相互利用の際は10:00からのチェックインとなります)

グルトレについて

- ◆ 新規入会者のみ受講可能です。メニュー作成、マシンのポイント指導等のセミパーソナルトレーニングとなります。
- ◆ スタジオプログラム同様WEB予約制となりますのでご自身のアカウントよりご予約いただけます。各枠定員3名
- ◆ 受講の際は予めウォーミングアップをした上で、5階ジムカウンターにお集まり下さい。

サボトレについて

- ◆ 10分間マンツーマンのトレーニングサポートをさせていただきます。(フォームチェック・ワンポイントアドバイスなど)
- ◆ 受講の際は事前にご予約いただくか、お時間になりましたらお近くのジムインストラクターへお声がけ下さい。

HPタイムスケジュール
確認はこちら




プログラム名	強度	持ち物	使用 備品	内容
LES MILLS				
LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ	★	バーベル	バーベル ステップ台	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽に合わせたトレーニングを行なうプログラム。
LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	★			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップをしていくプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス	★		マット	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し、心身の調整を図るクラス。
LES MILLS SHBAM シバム	★			シンプルに振り付けて1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラム。
VIRTUAL CORE	★		マット チューブ	コア（体幹）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラム。
LES MILLS RPM アールピーエム	★		バイク	音楽に合わせて、テンポ、負荷、姿勢を変えながら自転車をこぎ続けるプログラム。
LES MILLS BODYATTACK ボディアタック	★			筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラム。
LES MILLS BODYJAM ボディジャム	★			ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック（EDM）など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ覚えやすく工夫され、ダンスに夢になっているうちに、カロリーを燃焼するプログラム。
GRIT カーディオ	★★		バーベル	30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。（スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。）


RADICAL				
LAGUNA ユバウンド	★		トランポリン	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。




格闘				
Shape-up Boxing	★			「ジャブ」「ストレート」「フック」「アッパー」のボクシングのパンチを中心にリズムに合わせたフットワークに合わせてコンビネーションエクササイズをお楽しみ頂けます。スピードを意識することで体幹部や背中に刺激が入り、エネルギー消費量を高めていくインストラクターオリジナルのクラスです。

筋コンディショニング				
チョコチョコフィット	★			K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。
POP PILATES	★		マット	アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギー感あふれるアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一か所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトです。
WOW! HIP WOW! HIP	★		ハンド マット	ダイナミックストレッチで身体を温めてからスタートするヒッププログラム。トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛え、綺麗な形のお尻を目指していきます。

ダンス				
DDD HOUSE ダンスワークアウト	★			HOUSEDANCEは、独特のスタイルと音楽に憧れをもっている人も多いはず！でも、「やってみたくて難しそうで、私にはちょっと・・・」と思っている人たちのために、DDDが、初心者向けのストリート系ダンスプログラムを提供致します。 ※DDDは、DANCE DANCE DANCEの略称です。多くの人にダンスのある生活を・・・というテーマをコンセプトとして様々なジャンルのダンスクラスを提供しています。
BAILA BAILA バイラバイラ	★			ラテン系の音楽を中心とし、様々なジャンルのダンスをミックスさせたプログラム。
ZUMBA スンバ	★			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
RITMOS リトモス	★★			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむプログラム。
TRF EZ DO DANCE ROZE イーゼードゥダンスサイズ	★			TRFのSAMが監修した振り付けでおなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。運動量・発汗量・達成感など多くの満足感が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサー起用。
J-POP DANCE GROOVE ジェイポップダンスグループ	★			J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ、汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加頂けます。
フラダンス	☆			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ベリーダンス	☆			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
சரஸ்வதி サルセーション	☆			音楽を感じることで踊りに集中し振り付けを取り込みやすく、音楽、歌詞や表現と共にダンスを楽しめるプログラム。
ラテンダンス	☆			ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム

エアロビクス				
エアロビクス	☆			シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。

プログラム名	強度	持ち物	使用 備品	内容
調整系				
ピラティス	☆		マット	リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
太極拳	☆			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。
けいらくストレッチ	☆		マット	東洋医学概念に基づき、四季の巡りに合わせて行う心身調整エクササイズ。気の通り道である「経絡」と骨格筋を運動させながらストレッチを行い、季節に対応したカラダづくり、自然治癒力、免疫力向上を図ります。
初めての気功	☆		マット	気功とは、健康のうちから病気になるように調えるという考えに基づいた防病や強身のための運動です。心穏やかのご自身の体と向き合い呼吸と共に動きます。このクラスは、はじめての方を対象に、ゆっくり進めてまいります。

ヨガ系				
Volcano Yoga リフレッシュ	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にもお勧めしており、じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。（春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います）
Volcano Yoga テトックス	★	バスタオル お水	ヨガ マット	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。（春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います）
Volcano Yoga ピキナー	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Volcano Yoga ミドル	★	バスタオル お水	ヨガ マット	ヨガの経験があり、座位・立位・膝位・仰臥位・腹臥位の様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジしていきます。
Volcano Yoga アドバンス	★★	バスタオル お水	ヨガ マット	アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸へ最大限の意識を向けることで集中力を向上させ、強くしなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラス。
Volcano Yoga コリオ	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	高温多湿のスタジオで行いYOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
Volcano Yoga リンパフロー	★	バスタオル お水	ヨガ マット	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano Yoga 骨盤調整	★	バスタオル お水	ヨガ マット	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Volcano ピラティス	☆	バスタオル お水	ヨガ マット	高温多湿のスタジオで行うピラティス。リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
Volcano 	★	バスタオル お水	ヨガ マット バンド	Volcano の環境でダイナミックストレッチで身体を温めてからスタートするヒッププログラム。トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛え、綺麗な形のお尻を目指していきます。
リラックスヨガ	☆		マット	座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。
 アンティグラビティ Basic	★		ハン モック	ハンモックを使用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しみます。リラックス効果や血行の促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながら、エクササイズができるクラスです。※レッスン参加時は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。
 アンティグラビティ FunMix	★★		ハン モック	Fun1をベースに新たなグリップ・ラップ・トラップハンモックの扱い方を取り入れます。スパイダーマン以外の逆転のポーズにもチャレンジすることで、更に背骨の柔軟性が高まり、肩・胸元の可動域が広がって行きます。トレーニングの要素も増えて、体幹・バランスカも養われます。身体と思考を解放して、自由にしていけるクラスです。※レッスン参加時は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。アンティグラビティクラスを受けた事がある方のみご参加いただけます。

強度表記 ☆ …スタジオレッスンがはじめての方に、おすすめのレッスン
★ …はじめての方も安心、汗のかけるレッスン ★★…動きに強度と難度のある中上級レッスン

グループエクササイズご参加について

- ◆レッスン開始後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。※VRプログラムについてはご自由に入退出可能です。
- ◆水分補給はペットボトル等のフタ付(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
- ◆スタジオの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後ろからの割り込み等、他のお客さまに不愉快を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。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います。
- ◆VolcanoStudioでは必ず、バスタオルとお水(1ℓ程度)をお持ちください。
- ◆アンティグラビティ参加の際は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。