

# 2025年8月11日(月・祝)山の日

7月14日(月)より通常クラス順次WEB予約開始！

レッスンにご参加の際はWEBサービスより事前に座席をご予約ください

|                   | Studio Natural                                                            | Studio Volcano                                | GYM                                                                        |       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|
| 8:00              |                                                                           |                                               |                                                                            | 8:00  |
| 8:30              | ~Yoko's special back number~                                              |                                               |                                                                            | 8:30  |
| 9:00              | 8:35~9:20<br><b>RITMOS</b><br>佐藤陽子                                        | 8:30~9:30<br>岩盤浴<br>Free Time<br>※予約不要 途中入場可  | こちらのレッスンはご予約不要です。<br>ご希望の方はジム初心者エリアへお越しください。<br>※人数によって制限をさせていただく場合がございます。 | 9:00  |
| 9:30              |                                                                           |                                               | 9:30~9:45 HIITショートクラス                                                      | 9:30  |
| 10:00             | 10:00~10:45<br>ファイティング<br>エクササイズ<br>松本彩                                   |                                               |                                                                            | 10:00 |
| 10:30             |                                                                           | 10:15~11:00<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>KANA  | 10:15~10:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 10:30 |
| 11:00             |                                                                           |                                               |                                                                            | 11:00 |
| 11:30             | 11:15~12:00<br>リラックスヨガ<br>加地由樹子                                           | 11:30~12:15<br><b>Wow! HIP</b><br>KANA        | 11:15~11:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 11:30 |
| 12:00             |                                                                           |                                               | 12:15~12:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 12:00 |
| 13:00             | 12:45~13:45<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>高橋雅俊・SHUNSUKE・山上莉穂・Luna | 12:50~13:35<br>VolcanoYoga<br>コリオ<br>Ruri     | 13:15~13:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 13:00 |
| 13:30             |                                                                           |                                               |                                                                            | 13:30 |
| 14:00             | 14:05~14:50<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>あい                        | 14:20~15:05<br>VolcanoYoga<br>ミドル<br>菅野 有希    | 14:15~14:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 14:00 |
| 14:30             |                                                                           |                                               |                                                                            | 14:30 |
| 15:00             | 15:15~16:00<br><b>UBOUND</b><br>あい                                        | 15:35~16:20<br>VolcanoYoga<br>リンパフロー<br>菅野 有希 | 15:15~15:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 15:00 |
| 15:30             |                                                                           |                                               |                                                                            | 15:30 |
| 16:00             | 16:20~17:05<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>Ruri                   | 16:45~17:30<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>Rie   | 16:15~16:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 16:00 |
| 16:30             |                                                                           |                                               |                                                                            | 16:30 |
| 17:00             | 17:30~18:30<br><b>RITMOS</b><br>名曲バックナンバーMIX！<br>廣田 茂子&石山 友香              | 18:00~18:45<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>Rie    | 17:15~17:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 17:00 |
| 17:30             |                                                                           |                                               |                                                                            | 17:30 |
| 18:00             |                                                                           |                                               | 18:15~18:45<br><b>ギルトレ</b>                                                 | 18:00 |
| 18:30             |                                                                           |                                               |                                                                            | 18:30 |
| 19:00             |                                                                           |                                               |                                                                            | 19:00 |
| 19:30             |                                                                           |                                               |                                                                            | 19:30 |
| 20:00             |                                                                           |                                               |                                                                            | 20:00 |
| 祝日営業時間 8:00~20:00 |                                                                           |                                               |                                                                            |       |

池袋・板橋・赤羽・大塚  
大型ジョイントイベント！  
全て参加で嬉しい特典も!?

有料イベントクラス

岩盤ホットクラス

ショートクラス

8/11(月・祝)山の日有料イベントのご案内

2025/7/11 更新Ver

# RITMOS

名曲!バックナンバーMIXイベント!

人気インストラクター  
二人のバックナンバーコラボ!



石山友香



廣田茂子

8月11日(月)山の日 RITMOS予約場所確認表

|        |    |        |    |    |    |    |  |
|--------|----|--------|----|----|----|----|--|
| 前      |    | IR     |    | IR |    | 前  |  |
| 1      | 2  | 3      | 4  | 5  | 6  |    |  |
| 7      | 8  | 9      | 10 | 11 | 12 | 13 |  |
| 14     | 15 | 16     | 17 | 18 | 19 | 20 |  |
| 21     | 22 | 23     | 24 | 25 | 26 | 27 |  |
| 28     | 29 | 30     | 31 | 32 | 33 |    |  |
| 34     | 35 | 36     | 37 | 38 | 39 | 40 |  |
| = VIP席 |    | = その他席 |    |    |    |    |  |

ステップ台

スタジオ扉

○日付

8月11日(月)山の日

○時間

17:30~18:30

○予約開始日

7/16(水) 00:00~

○参加費

VIP席: 2,200円(税込)

その他席: 1,650円(税込)

## 【ご予約手順】

マイページ⇒イベント予約⇒同意して進む⇒講座コード未入力で次へ⇒店舗ジェクサー大塚  
⇒「山の日 RITMOSイベント」・ご希望の席番号をお選びください

※電話申込み不可。WEB・アプリにてご予約をお願いいたします。

※お支払い方法はWEB上からクレジットカードでのお支払いに限ります

※キャンセル期間を過ぎてからのお申込は可能ですが、その後のキャンセルはいたしかねます

## 【キャンセルについて】

※キャンセルはレッスン前日の8/10(月)23:59までをお願いします

※キャンセル期間を過ぎてからの返金はいたしかねます