

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) 2026年5月3日(日)～5月6日(水)

| | 5月3日(日)憲法記念日 | | | |
|-------|---|--|--|--|
| | Studio Natural | Studio Volcano | マシンビラティス | 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 ZUMBA 尾島真理 | | | |
| 10:00 | | 10:00~10:45 VolcanoYoga テトックス 平庭愛子 | オプション会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート | |
| 10:30 | 10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子 | | | |
| 11:00 | | 11:15~12:00 VolcanoYoga ピキナー Tomako | 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 |
| 11:30 | | | 11:25~11:55 シェ | |
| 12:00 | 11:40~12:25 エアロピクス オリジナル 廣田茂子 | | | 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 VolcanoYoga リフレッシュ Chika | オプション会員 12:35~13:05 シェ | オプション会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート |
| 13:00 | 12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP 山下遼久 | | | オプション会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート |
| 13:30 | | 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ～活み調整～ YUMIYAN | オプション会員 13:50~14:20 シェ | オプション会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート |
| 14:00 | 13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山下遼久 | | | |
| 14:30 | 14:55~15:25 wow!HIP Chika | 15:00~15:45 HOTビラティス YUMIYAN | | オプション会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | 15:45~16:45 LES MILLS BODYBALANCE Rie x 福川綾祐 別紙夢葉 | 16:10~16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 | オプション会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート | 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 | 17:05~17:50 LES MILLS BODYATTACK 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 | 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 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 22:30 | | | | |
| 23:00 | | | | |

| | 5月4日(月)みどりの日 | | | |
|-------|---|---|--|--|
| | Studio Natural | Studio Volcano | マシンビラティス | GYM |
| 7:00 | | | | |
| 7:30 | | | | |
| 8:00 | | | | |
| 8:30 | 8:25~9:10 RITMOS 佐藤陽子 | 8:30~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 | | |
| 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 10:15~10:45 マンツーマン サポート |
| 10:30 | | 10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA | | |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | 11:15~12:00 リラクソヨガ 加地由樹子 | 11:30~12:15 VolcanoYoga ピキナー mio | 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 | | | | |
| 12:30 | 12:30~13:15 LIBOUND 福山香菜 | | オプション会員 13:05~13:35 KANA | 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 菅野有希 | オプション会員 13:05~13:35 KANA | オプション会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート |
| 13:30 | 13:40~14:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri | | | オプション会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート |
| 14:00 | | 14:20~15:05 VolcanoYoga ミドル モリニョユミコ | オプション会員 14:25~14:55 KANA | オプション会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート |
| 14:30 | 14:50~15:35 LES MILLS BODYPUMP MASA | | | オプション会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート |
| 15:00 | | 15:30~16:15 VolcanoYoga 骨盤調整 モリニョユミコ | | オプション会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート |
| 15:30 | 16:05~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT 福川綾祐 x Luna 別紙夢葉 | 16:35~17:20 wow!HIP Chika | オプション会員 16:40~17:10 Ruri | 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 | | | | |
| 17:00 | 17:35~18:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri | 17:40~18:25 VolcanoYoga リフレッシュ Chika | オプション会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート | オプション会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 22:30 | | | | |
| 23:00 | | | | |

| | 5月5日(火)こどもの日 | | | |
|-------|---|---|---|--|
| | Studio Natural | Studio Volcano | マシンビラティス | GYM |
| 7:00 | | | | |
| 7:30 | | | | |
| 8:00 | | | | |
| 8:30 | 8:40~9:25 LES MILLS BODYPUMP Ruri | 8:30~9:15 リフレッシュヨガ ～Warm～ KANA | | |
| 9:00 | | | | |
| 9:30 | 9:55~10:40 LES MILLS 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 マンツーマン サポート |
| 10:00 | | | | |
| 10:30 | | | | |
| 11:00 | 11:10~11:55 美軸ライン エクササイズ 香取知里 | 11:20~12:05 wow!HIP Chika | オプション会員 11:25~11:55 Ruri | 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 | 12:30~13:30 STRONG ストロングボストレーナー | 12:35~13:20 Seasonal Flow Yoga ～Warm～ KANA | オプション会員 12:40~13:10 Ruri | 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 | 13:50~14:50 RITMOS 石山友香 | 13:45~14:15 筋膜リリース Ruri | オプション会員 13:45~14:15 アドバンス KANA | オプション会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート |
| 13:30 | | 14:45~15:45 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 マンツーマン サポート |
| 14:00 | 14:55~16:55 オリジナルダンス 石山友香 | | オプション会員 15:20~15:50 yuka | オプション会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | 16:00~16:45 VolcanoYoga ピキナー Mirrei | | オプション会員 16:05~16:35 yuka | 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 | 16:40~17:25 LES MILLS BODYPUMP Rie | 17:05~17:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirrei | | 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 | 17:45~18:30 LIBOUND chih▽ | 18:10~18:55 LES MILLS BODYBALANCE Rie | | 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 | | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 22:30 | | | | |
| 23:00 | | | | |

| | 5月6日(水)振替休日 | | | |
|-------|--|---|--------------------------------|--|
| | Studio Natural | Studio Volcano | マシンビラティス | 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 | | | | |
| 10:00 | 10:20~11:05 LES MILLS BODYBALANCE 福川綾祐 | 10:35~11:20 VolcanoYoga ピキナー モリニョユミコ | | オプション会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート |
| 10:30 | | 11:40~12:25 VolcanoYoga テトックス KANA | | オプション会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート |
| 11:00 | 11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP Ruri | | | オプション会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート |
| 11:30 | | 13:00~13:45 美軸ラインストレッチ ～Warm～ yuka | | オプション会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート |
| 12:00 | 12:50~13:35 LES MILLS BODYATTACK Ruri | | | オプション会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート |
| 12:30 | | 14:00~15:00 美軸エクササイズ ～Warm～ yuka | | オプション会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート |
| 13:00 | 14:05~14:50 MEGADANZ Syu | | | オプション会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート |
| 13:30 | | 15:10~15:55 ZUMBA Syu | | オプション会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | 16:20~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT SARIX AIFI 別紙夢葉 | 16:35~17:20 VolcanoYoga テトックス 谷野智子 | | オプション会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | 17:45~18:30 LIBOUND chih▽ | 17:40~18:25 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ | オプション会員 17:40~18:10 Ruri | オプション会員 18:15~18:45 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 | | | | |