

THE JEXER TAKANAWA スタジオタイムスケジュール

	Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
7:00	予約不要 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～		
8:00												
8:30												
9:00												
9:30			9:00～9:45 アクア 村上真子			9:00～9:45 アクア 吉田真一						
10:00	9:30～10:30 筋膜リリースヨガ 山口陽平			10:00～10:30 美容術ピラティス 美都くらら								
10:30												
11:00	10:50～11:50 ハタヨガベア～シツク 山口陽平	10:55～11:45 マシンピラティス yoriko		10:50～11:50 リフレッシュヨガ ～季節に合わせて体調を整えるヨガ～ 美都くらら			10:30～11:15 Sound Bath Yoga ～脳clear×生演奏～ Yasuko	10:30～11:15 ダンスエアロ 武内のぞ美		10:15～11:15 全身バーフェクトリンパ筋膜ホットヨガ ～気・血・水バランスを整える～ 小坂清		
11:30												
12:00	12:10～12:55 リリース&ピラティス yoriko			12:15～12:45 カーディオシェイプ 田中舞			11:35～12:20 動いて整えるフローヨガ ヒロ	11:35～12:20 ZUMBA 武内のぞ美		11:35～12:05 筋膜セラピー～筋膜リリース～ 小坂清		
12:30							予約不要 12:40～13:00 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 12:40～13:00 HOTサウンドバス～クリスタルボウル～		
13:00	13:15～14:00 美輪ストレッチ 香取知里			13:05～13:50 ボディ～コンディショニング 田中舞								
13:30							13:30～14:30 背骨コンディショニング 大岡ひかる	13:30～14:20 マシンピラティス 福田美鈴		13:20～14:20 HOT/ハタヨガフロー ～内股から整える身体づくり～ 谷野智子	14:00～14:50 キレイなボディ～ラインをつくる マシンピラティス 美都くらら	
14:00	14:20～15:05 リセットコンディショニング 香取知里			14:10～15:10 背骨コンディショニング 石原康恵								
14:30		15:00～16:00 ストレッチボールエクササイズ ～姿勢改善/体幹トレーニング～ 佳代			15:00～15:45 ZUMBA つばき							
15:00												
15:30	予約不要 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 16:00～16:30 Hotサウンドバス～クリスタルボウル～		
16:00												
16:30												
17:00						15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール 1～3レーン						
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 未定	19:10～20:00 マシンピラティス SAYAKA		19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 平井蘭成			14:50～15:35 Body Make by Ballet 小林翔子			14:40～15:40 HOTアロマデトックス リンノヨガ 谷野智子		
19:30							19:00～19:45 サウンドフローヨガ ～ヨガ×筋膜～ Fuyuki	18:30～19:00 BURN SHAPE 阿部一樹		19:00～19:45 シェイプ 佐々木啓		
20:00	20:20～21:05 POP PILATES SAYAKA			20:40～21:25 Sound Bath Yoga ～脳relax×生演奏～ Satomi				19:15～19:45 BURN SHAPE 阿部一樹				
20:30							20:05～20:50 ルーシーダットン くむら みわ	20:00～20:30 BURN SHAPE 阿部一樹		20:00～20:45 ベア～シツクピラティス 佐々木啓		
21:00	予約不要						予約不要 21:05～21:35 サウンドバス～クリスタルボウル～					
21:30	21:20～21:50 サウンドバス～クリスタルボウル～											
22:00												

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。

	Saturday			Sunday			《レッスンのつぎまして》					
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	・プログラムは全てWEB予約制となります。（WEBアカウントよりご予約ください。）					
7:00							・予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。					
7:30							・予約のキャンセルは、プログラム開始10分前までにWEBアカウントでご自身でキャンセル登録をお願いいたします。					
8:00							※電話、メールでの受付はできません。					
8:30							・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。					
9:00	9:00～9:45 POP PILATES CAORI						・すべてのプログラム開始後のスタジオ・プールへの入場（プログラムへの参加）はお断りとさせていただきます。					
9:30							・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。					
10:00		10:05～10:55 BURN SHAPE CAORI		9:30～10:15 ボディケア 神光治			《プログラムWEB予約につぎまして》					
10:30	10:25～11:10 Sound Bath Yoga ～脳clear×生演奏～ 奇譚：Yasuko/異譚：Satomi		8:30～13:30 ジュニアスイミングスクール 1～3コース	予約不要 10:35～11:05 サウンドバス～クリスタルボウル～			各レッスン終了10分後に4週間後の予約が開始となります。					
11:00							《スタジオ定員につぎまして》					
11:30	11:30～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 未定			11:25～12:10 美輪ストレッチ yuka			スタジオA：37名					
12:00							スタジオB：24名					
12:30				予約不要 12:40～13:00 サウンドバス～クリスタルボウル～			プール：50名（1～25名まで2コース、26名～37名で3コース、38～50名で4コースとなります）					
13:00	New 13:00～13:45 スリムフロー～ヨガ～Warm～ 福田美鈴						※木曜日19:30～20:15のクラスは定員37名となります。					
13:30				13:30～14:15 シェイプアップエアロ 佳代			《有料レッスンにつぎまして》					
14:00					14:00～14:30 BURN SHAPE 阿部一樹		マシンピラティス：1レッスン/3300円（税込） 定員5名					
14:30	14:20～15:05 HOTYOGAデトックス 本庄悦子			14:35～15:20 骨盤エクササイズ 佳代	14:45～15:15 BURN SHAPE 阿部一樹		ストレッチボール：1レッスン/2200円（税込） 定員10名					
15:00		14:45～15:30 ラテンダンス 片山千穂		予約不要 15:40～16:10 サウンドバス～クリスタルボウル～	15:30～16:00 BURN SHAPE 阿部一樹		予約締切：レッスン開始30分前まで					
15:30	15:25～16:10 HOTYOGAリフレッシュ 本庄悦子		15:15～16:00 アクア 葉山亜希恵				申込み方法：【イベント予約】→【THE JEXER TAKANAWA】→【受講レッスン選択】→【Web決済】					
16:00	予約不要 16:30～16:50 サウンドバスWarm～クリスタルボウル～						《音声のみのレッスンにつぎまして》					
16:30			16:10～16:40 アクアWHT30 葉山亜希恵				音声のみのレッスンとなります。 インストラクターが不在のレッスンとなるため、レッスン開始前までにスタジオへ入室し					
17:00							受講をお願いいたします。 レッスン中は投影側が正面となります。 ※スタジオ入って正面					
17:30	17:20～18:05 リフレッシュヨガ ～リリース&リセット～ Izumi						なお、場所によっては映像が見えにくい場合がございます。予めご了承ください。					
18:00							※音声を聞いて行うレッスンとなるため、効果に違いはございません。					
18:30							《Hot・Warmクラスにつぎまして》					
19:00							Hot：室温38度以上。湿度60%～65%以上。 大きめのバスタオル必須。1リットル以上の水分を強く推奨しております。					
							Warm：床暖房のみほんのり暖めた状態で行うクラス。 大きめのバスタオル必須。1リットル以上の水分を強く推奨しております。					
							《アクアレッスンにつぎまして》					
							プール：50名（1～25名まで2コース、26名～37名で3コース、38～50名で4コースとなります）					
							※木曜日19:30～20:15のクラスは定員37名となります。					
							スタジオプログラム同様に場所の予約を行います。定員管理のみとなります。実際のレッスンではWEB予約の位置に関係なく受講いただけます。					

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。