

# THE JEXER TAKANAWA GWスタジオタイムスケジュール

	4/29Wednesday			5/4Monday			5/5Tuesday			5/6Wednesday		
	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												
7:30												
8:00	8:15~8:45 サウンドバス〜クリスタルホール〜			8:15~8:45 サウンドバス〜クリスタルホール〜			8:15~8:45 サウンドバス〜クリスタルホール〜			8:15~8:45 サウンドバス〜クリスタルホール〜		
8:30												
9:00												
9:30												
10:00				9:30~10:30 ほくしフロー 山口陽平			10:00~10:30 美奈純ピラティス 美穂くらら					
10:30												
11:00	10:30~11:15 サウンドバス〜音浴ヨガ〜 Yasuko			10:50~11:50 ハタヨガベーシック 山口陽平	10:55~11:45 マシンプラティス 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〜 美穂くらら			10:30~11:15 サウンドバス〜音浴ヨガ〜 Yasuko		
11:30												
12:00	11:35~12:20 動いて整えるフローヨガ ヒロ			12:10~12:55 リリース&ピラティス yoriko			12:15~12:45 調整中			11:35~12:20 動いて整えるフローヨガ ヒロ		
12:30										12:40~13:00 サウンドバス〜クリスタルホール〜		
13:00	12:40~13:00 サウンドバス〜クリスタルホール〜											
13:30				13:15~14:00 美輪ストレッチ 香取知里			13:05~13:50 ヘルピックストレッチ KAORI					
14:00	13:30~14:30 背骨コンディショニング 大同ひかる									13:30~14:30 背骨コンディショニング 大同ひかる		
14:30				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					
15:00	14:50~15:35 Body Make by Ballet 小林翔子									14:50~15:35 Body Make by Ballet 小林翔子		
15:30				15:25~16:10 サウンドバス〜音浴ヨガ〜 Satomi			15:30~16:15 Body Make by Ballet 小林翔子					
16:00	15:55~16:40 ZENSEE隔 〜ヨガ×瞑想×音楽〜 Fuyuki									15:55~16:40 ZENSEE隔 〜ヨガ×瞑想×音楽〜 Fuyuki		
16:30				16:30~17:30 Les Mills BODYCOMBAT 北島 千晃			16:35~17:20 Les Mills BODYCOMBAT 佐藤 翔生					
17:00												
17:30	17:00~17:45 ルーシーダットン くむら みわ									17:00~17:50 ルーシーダットン くむら みわ		
18:00												
18:30	18:05~18:25 サウンドバス〜クリスタルホール〜			17:50~18:10 サウンドバス〜クリスタルホール〜			17:50~18:35 サウンドバス〜音響ストレッチ〜 Satomi			18:05~18:25 サウンドバス〜クリスタルホール〜		
19:00												
19:30												
20:00	営業時間8:00~20:00											
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

《レッスンにつきまして》

- ・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。)
- ・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。
- ・予約のキャンセルは、プログラム開始15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。
- ※電話、メールでの受付はできません。
- ・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。
- ・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)はお断りさせていただきます。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

《プログラムWEB予約につきまして》

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。

《スタジオ定員につきまして》

StadioA:37名  
 プール:37名(1~25名まで2コース、26名以上で3コースとなります)

《有料レッスンにつきまして》

マシンピラティス  
 料金:3300円(税込)~/1回  
 定員:5名  
 予約締切:各レッスン前日18:00まで  
 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】

注意事項:靴下(滑り止め付きのもの)を推奨するが無くても着用してご参加をお願い致します。

《音符マークにつきまして》

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

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。

※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。

《Hot・Warmクラスにつきまして》

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きまして》

定員は37名となります。(1~25名まで2コース、26名以上で3コースとなります)

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。