



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 (土~日) 2024年7月~

	土曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00			
8:30		8:15~9:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:00			
9:30	9:30~10:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ruri	9:40~10:25 ベルビクストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 <b>TILT</b>
10:00			
10:30			
11:00	10:50~11:35 フラダンス 恩田明美	10:55~11:40 整体オリジナル ~Warm~ 竹田真知枝	オプション会員 11:15~11:45 <b>TILT</b>
11:30			
12:00	11:55~12:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> AIRI	12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木章子	オプション会員 12:15~12:45 <b>TILT</b>
12:30			
13:00	13:15~14:00 <b>LES MILLS DANCE</b> AIRI	13:30~14:15 筋膜リリースヨガ ~Warm~ Ruri	オプション会員 13:15~13:45 <b>TILT</b>
13:30			
14:00			
14:30	14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子	14:35~15:20 <b>Wow! JIP</b> ~Warm~ Rie	オプション会員 14:15~14:45 <b>TILT</b>
15:00			
15:30	15:30~16:15 <b>RITMOS</b> 村井千鶴	16:00~17:00 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:15~16:45 <b>TILT</b>
16:00			
16:30	16:35~17:35 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> あい	17:30~18:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya(K)	オプション会員 17:15~17:45 <b>TILT</b>
17:00			
17:30			
18:00	17:55~18:55 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 一輝	18:45~19:30 VolcanoYoga リンパフロー Aya(K)	オプション会員 18:15~18:45 <b>TILT</b>
18:30			
19:00	19:15~20:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 一輝		
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

	日曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	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 <b>ZUMBA</b> 尾島真理	10:00~10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	オプション会員 10:15~10:45 <b>TILT</b>
10:00			
10:30	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子	11:15~12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko	オプション会員 11:15~11:45 <b>TILT</b>
11:00			
11:30	11:40~12:25 エアロビクスライト 廣田茂子	12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 あい	オプション会員 12:15~12:45 <b>TILT</b>
12:00			
12:30	12:45~13:05 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> あい	13:20~14:05 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> あい	オプション会員 13:15~13:45 <b>TILT</b>
13:00			
13:30	13:20~14:05 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> あい	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	オプション会員 14:15~14:45 <b>TILT</b>
14:00			
14:30	14:25~15:10 <b>UBOUND</b> あい	15:00~15:45 ココロ ボディリセット REIKO	オプション会員 15:15~15:45 <b>TILT</b>
15:00			
15:30	15:40~16:40 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Rie	16:15~17:00 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 16:15~16:45 <b>TILT</b>
16:00			
16:30	17:00~17:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 吉永怜史	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 17:15~17:45 <b>TILT</b>
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			

**備品について**

	Studio Natural	Studio Volcano	Gym
ステップ台	40台		
ストレッチマット	40枚		
ヨガマット	40枚	51枚	
ボディパンプセット	40セット		
バンド	40個	51個	
UBOUND	40セット		

**定員について**  
**Studio Natural 40名 Studio Volcano 51名**

- 岩盤プログラム(浴岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。
- 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。
- 運動初心者・久しぶりに運動される・体力に自信がない方、グループレッスン初心者にお勧めプログラムです。
- グループレッスンに不慣れで自信がない方も安心のクラスです。

- グループエクササイズご参加について**
- ◆ レッスンに参加される場合はWEBアカウントサービスで座席の予約をしご参加ください。
  - ◆ レッスン10分前までにチェックインをお願いいたします。チェックインがない場合は自動的に予約キャンセルとなります。
  - ◆ 定員を超えた場合につきましてはご参加いただけません。予めご了承ください。
  - ◆ レッスン開始以降の入退場は安全管理上、ご遠慮ください。
  - ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
  - ◆ 水分補給はペットボトル等、フタ付きのお飲み物のみお持ち込み可能です。(ガラス製品を除く)
  - ◆ スタジオレッスンへの入退場はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。
  - ◆ 奇声のような大声、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮ください。快適な空間作りにご協力ください。
  - ◆ スタジオへの移動の際は必ずお履き物をご利用ください。(靴下可)
  - ◆ 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。
  - ◆ 都合により、スケジュールやご案内方法を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。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。
  - ※体調管理には十分留意し水分補給をごまめに行いましょう。
  - ◆ ※岩盤浴Free Time、 マーク以外のプログラムは全て事前に「WEB予約」が必要です。WEBサービスからご予約ください。

- Studio 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)にてレンタルをご用意しております。
  - ◆ レッスン参加時には最低500ml以上のお水等のドリンクをご持参ください。1L以上を推奨しております。
  - ◆ レッスンの連続参加は推奨いたしかねます。身体に無理の無いようご利用ください。
  - ◆ 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いたします。
  - ◆ レッスン終了後は1時間半以上空けてからのお食事をお勧めいたします。
  - ◆ 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。
  - ◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラス内容により室温・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。

**施設利用時間について**

営業時間			
平日	土曜日	日・祝	休館日
7:00~23:00	8:00~22:00	8:00~20:00	毎週木曜日

**次月クラスの予約開始：毎月23日**  
 こちらのマークのクラスは初めて該当のプログラムに参加される方のみ、予約不要です。ご入場の際、インストラクターにお伝えください。  
 こちらのマークのクラスはレッスンの向きを変えて実施致します。  
 こちらのマークのクラスはWEB予約なしでご参加いただけます。  
**予約不要クラスについてもジム&サウナスパ会員さまはご参加いただけません。予めご了承ください。**