

【6.30更新】シェクサー・フィットネス&スパ24時間グループエクササイズタイムスケジュール(月～木) 2026年8月～

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日								
	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	9A	LC GYM	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	9A	LC GYM	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	9A	LC GYM	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	9A	LC GYM	プール
730	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
800	THE TRIP 1000-8000 LIVE!! BPM						THE TRIP 1000-8000 LIVE!! BPM						THE TRIP 1000-8000 LIVE!! BPM						THE TRIP 1000-8000 LIVE!! BPM					
830	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
900	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
930	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1000	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1030	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1100	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1130	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1200	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1230	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1300	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1330	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1400	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1430	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1500	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1530	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1600	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1630	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1700	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1730	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1800	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1830	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1900	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
1930	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
2000	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
2030	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
2100	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
2130	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
2200	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					
2230	LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM						LESSON BODYPUMP 1000-8000 LIVE!! BPM					

シェクサー・フィットネス&スパ24時間グループエクササイズタイムスケジュール(金～日)

【プログラムに参加について】

- ・プログラムは全てWEB予約制となります。
- ・スタートアップクラスは予約不要でご参加いただけます。※混雑時はレッスン予約者優先受講となります。
- ・マーク付のプログラムは予約不要です。
- ・レッスンの開始10分前までにチェックインが確認できない場合、予約レッスンは自動キャンセルとなります。
- ・予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話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・プール入場(プログラムへの参加)はお断りさせていただきます。
- ・ジュニアスイミング開講中は、ウォーキングコースと遊泳コースとを、各1コースずつとさせていただきます。
- ・LC GYMレッスンは開始5分前より入場いただけます。
- ・LC GYMの開講スケジュールはあくまで予定となります。番説はスタジオ内にお願いいたします。
- ・※スタジオでのシューズ着用は原則禁止となります。
- ・※ダンスレッスンに限り、スタジオ内専用シューズであれば使用可としたします。番説はスタジオ内にお願いいたします。
- ・HOT Free Timeは予約不要、入退場自由でご利用いただけます。(500円以上のお飲み物、ハスタール持参必須)

週替わりレッスン

月曜日	火曜日	水曜日
CRIT	CRIT	CRIT
8月1日	8月2日	8月3日
CARDIO	ATHLETIC	LESSON BODYPUMP
8月7日	8月8日	8月9日
ATHLETIC	STRENGTH	THE TRIP
8月13日	8月14日	8月15日
STRENGTH	CARDIO	LESSON BODYPUMP
8月17日	8月18日	8月19日
CARDIO	ATHLETIC	THE TRIP
8月23日	8月24日	8月25日
STRENGTH		LESSON BODYPUMP

週替わり
プールレッスン

水曜日
水曜日 7月27日～7月28日
8月1日
クロー
8月12日
水泳
8月19日
水泳
8月24日
泳ごう

プログラム内容解説は
こちらから



【スタジオ定員人数】

studio A 定員人数37名	studio B 定員人数45名	studio.CHAIN 定員人数 35名	プール 定員人数 45名 ※31名以上で、 3コースとなります。
---------------------	---------------------	--------------------------	---



初級者クラス…
久しぶりに運動をされる方、
体力に自信のない方におススメのクラス



HOT
プログラム
ホットクラス…ホット環境。
室温28度以上、湿度65%以上、
ハスタール一枚、500ml 1ボトル以上の
水分をご持参ください。



HOT
Free Time
フリー利用クラス…ホット及びウォーム環境。
室温38度以上、湿度65%以上。

※プログラム名等は効果を保證するものではありません。

【プログラム自動キャンセル】

レッスンの開始10分前までにチェックインがない場合、自動でキャンセルとなります

【プログラムWEB予約】

レッスンの終了10分後に4週間後の同じクラス予約開始