

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム
	スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
7:00																				
7:30																				
8:00																				
8:30																				
9:00	9:00～10:00																			
9:30	短期有料 卓球 スクール	9:25～10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓																		
10:00																				
10:30	10:30～11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓	10:30～11:15 ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30～11:30			10:30～11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40～11:25 美軸フェイス エクササイズ Yasuko	10:30～11:30			10:30～11:15 LES MILLS BODYPUMP スタッフ	10:30～11:15 ピラティス with フォームローラー 山口隆子	10:30～11:30			10:20～11:05 エアロビクス ミドル 近藤義光	10:20～11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	10:30～11:30		
11:00																				
11:30	11:30～12:15 LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	11:30～12:15 フラダンス MAKI	11:45～12:45			11:35～12:20 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	11:45～12:30 ピラティス フロー 山口隆子				11:35～12:20 フラダンス (AJDF指定クラス) 白石正世	11:35～12:20 WOW! HIP ワオ! ヒップ HONOKA	11:45～12:45			11:20～12:05 ステップライト 近藤義光	11:25～12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子			
12:00																				
12:30																				
13:00	12:45～13:30 48式太極拳 松矢好布	12:50～13:35 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子				12:40～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介	12:55～13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子				12:35～13:20 協栄シェイプ ボクシング45 宮澤孝子	12:35～13:20 ベリーダンス (AJDF指定クラス) 牧口順子				12:25～13:10 リラックスヨガ variko	12:35～13:20 WOW! HIP ワオ! ヒップ しんい			
13:30																				
14:00	13:50～14:35 リラックスヨガ ユキ	13:55～14:40 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	14:15～15:00			13:45～14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	13:55～14:40 YOGA ピグナー MIKA				13:40～14:25 リラックスヨガ 廣瀬正晃	13:55～14:40 ChoreoSpinals コロオスバイラル 片山千穂	14:00～14:45			13:30～14:15 ZUMBA 能見章子	13:40～14:10 WOW! CORE しんい	13:45～14:30		
14:30																				
15:00	14:55～15:40 ヘルピック ストレッチ ユキ	15:00～15:45 Balletone 高田まゆみ	15:20～15:50			14:45～15:30 YOGA リンパフロー 内藤美砂	15:05～15:50 エアロビクス ライト 杉田久仁子	14:40～15:10 背泳ぎ ベースシック			15:00～15:45 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美	15:00～15:45 ピラティス プラス 沼田尚子	15:00～16:00			14:35～15:20 ステップコンボI 佐藤陽子	14:45～15:30 骨格メイク Re:style 大久保晴子	15:00～16:00		
15:30																				
16:00	16:00～16:45 美軸ライン エクササイズ 香取知里					15:45～16:30 リラックスヨガ 内藤美砂	16:10～17:10 ジュニア ダンススクール	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール			16:00～16:45 けいらく ストレッチ 中村勝美	16:00～17:00 ジュニアスクール biima sports	16:15～16:45			16:40～17:25 ZUMBA IKUE	16:15～16:45 コンディショニング 花里真理子	16:15～16:45		
16:30																				
17:00	17:00～17:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里																			
17:30																				
18:00																				
18:30	18:30～19:15 ZUMBA つばさ	18:30～19:15 WOW! HIP HONOKA				18:35～19:20 LES MILLS BODYPUMP こばたく	18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				18:10～18:55 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	18:45～19:30 HOT YOGA ミドル 大石修子	18:30～19:30			18:35～19:20 LES MILLS BODYJAM 菊池優花	18:20～19:05 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	18:30～19:30		
19:00																				
19:30	19:35～20:20 LES MILLS BODYPUMP HONOKA	19:40～20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	19:45～20:45			19:40～20:25 LES MILLS BODYJAM つばさ	19:55～20:25 HOT YOGAミドル NAO	19:40～20:25 アクア 吉田賢一			19:20～20:05 ファイティング エクササイズ 山本晃子	19:50～20:35 HOT YOGA ピグナー 澤橋広美	19:45～20:45			19:25～20:10 POP PILATES ポップピラティス Yuki				
20:00																				
20:30	20:40～21:25 RITMOS リトモス AZU	20:45～21:30 LAOUND RIKUTO				20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	20:45～21:30 HOT YOGA ピグナー NAO	20:40～21:10 平泳ぎ ベースシック			20:20～21:05 ダンスステップ エクササイズ SINH	21:00～21:45 LAOUND RIKUTO	21:00～21:45			20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介				
21:00																				
21:30																				
22:00																				

28 ⇒定員28名 35 ⇒定員35名 45 ⇒定員45名 50 ⇒定員50名

※プログラムは、予告なく変更する可能性があります。
※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

	土曜日					日曜日				
	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム
	スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
7:00										
7:30										
8:00										
8:30										
9:00	WEB 43					WEB 45 9:05～9:50 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	WEB 35 9:25～10:10 HOT ピラティス 津嶋恵利子			
9:30	9:20～10:05 ステップコンボⅠ 渡辺美佐子					WEB 36 10:10～11:10 牧阿佐美/バレエ60	WEB 35 10:30～11:15 骨格メイクhot Re:style 津嶋恵利子	10:30～11:30 スイミング スクール 初級	10:30～11:30 スイミング スクール 中級	
10:00	WEB 45 10:25～11:10 Balletone 高田まゆみ	WEB 35 10:20～11:05 太極拳 大谷なほみ	10:30～11:30 スイミング スクール 初級							
10:30										
11:00	WEB 45 11:35～12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	WEB 35 11:20～12:05 リラックスヨガ 福田美鈴				11:20～12:20 短期有料 バレエスクール （中上級）	WEB 35 11:45～12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子	11:45～12:45 スイミング スクール 中級		11:15～11:45 グルトレ
11:30										
12:00										
12:30	WEB 45 12:40～13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	WEB 35 12:30～13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩	WEB 40 13:00～13:30 アクア 葉山亜希恵			WEB 45 12:35～13:20 ZUMBA FINEST YUMI	WEB 35 12:55～13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m			12:15～12:45 グルトレ
13:00										
13:30										
14:00	WEB 45 13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP FUMI	WEB 35 13:30～14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松浩	WEB 40 13:40～14:10 ミットシェイプ 葉山亜希恵			WEB 35 13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 35 14:00～14:30 Wow! HIP 若林田佳			14:15～14:45 グルトレ
14:30										
15:00	WEB 45 15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI					WEB 35 14:50～15:20 Warm CORE HONOKA	WEB 35 15:15～16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子	14:30～15:15 アクア 井手直樹		14:15～14:45 グルトレ
15:30										
16:00	WEB 45 16:05～16:50 ジャズダンス45 田畑幸一					WEB 45 15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 35 16:20～17:05 HOT YOGA リフレッシュ HONOKA	WEB 25 16:00～16:30 平泳ぎ ベーシック		15:15～15:45 グルトレ
16:30										
17:00	WEB 50 17:05～17:50 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	WEB NEW 35 17:30～18:00 Warm CORE REO				WEB 45 16:45～17:30 LES MILLS BODYJAM つばさ	WEB 35 17:25～18:10 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子	WEB 25 16:40～17:10 バタフライ ベーシック		16:15～16:45 グルトレ
17:30										
18:00										
18:30	WEB 45 18:25～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 25 18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE HONOKA	18:00～19:00 スイミング スクール 中級							17:15～17:45 グルトレ
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

25 ⇒定員25名 35 ⇒定員35名 45 ⇒定員45名 50 ⇒定員50名

備品について

	スタジオA	スタジオB	プール
ストレッチマット	50	35	
ヨガマット	45		
ステップ台			
コリオスパイラルボール		35	
ボール		35	
バーベル	45		
レスミルズチューブ			
グルーツバンド		35	
トランポリン		25	
ミット			40
ヌードル			20

備品が必要なクラス※数に限りがあります。なくなり次第定員とさせていただきます。

WEB

WEB予約対象クラス
レッスン開始10分前までに予約してください

運動初心者・久しぶりに運動される方
体力に自信のない方にお勧めのクラス

月会費制有料スクール

有料プログラム

グループエクササイズご参加について

- ◆ 全店統一でレッスン開始後の参加は、ご遠慮いただきます。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可能と致します。
- ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせていただきます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。予めご了承ください。
- ◆ アクア・水中ウォーキングのレッスンは参加者12名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
（※ボディコンディショニングアクアのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。）
- ◆ テクニカルレッスンは参加者16名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、
他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
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。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

ホットプログラムご参加について

ホットプログラムにご参加される際は
バスタオルとお飲み物をお持ちください。
またレッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。

WEB予約対象クラスについて

- ・2022年7月1日より、全スタジオレッスンはWEB予約が必須です。
- ・WEB予約対象クラスのご参加は完全予約制です。
- ・ご自身のアカウントからご予約をお願い致します。
（事前にアカウントの作成が必要です）
- ・レッスン終了10分後より、4週間後の同じレッスンを
ご予約いただけます。
- ・レッスン参加後に1枠消化され、次のレッスンをご予約頂けます。
- ・レッスンにご参加されない場合はご自身の端末で予めキャンセルして
いただきますようお願いいたします。
- ・**レッスン開始10分前までにチェックインができていない場合、
自動キャンセルとなりますのでご注意ください。**
自動キャンセルされた空き枠については、レッスン開始5分前より
直前予約可能となります。（予約枠は使用いたしません）

- ・WEB予約をお済みでない場合、ご参加いただけませんので事前に
ご予約を済ませるようお願いいたします。
- ・不正利用（予約なし参加など）が発覚した場合は、アカウント停止を
させていただきます場合がございますので、あらかじめご了承ください。

大井町店
代行情報QR



※プログラムは、予告なく変更する可能性があります。

<http://www.jexer.jp>