

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	8:00~9:00 短期有料 卓球 スクール	WEB																	
8:30	9:00~10:00 短期有料 卓球 スクール	WEB	35																
9:00																			
9:30	9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓	WEB	45																
10:00	10:30~11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓	WEB	35																
10:30	10:30~11:15 ピラティス フロー 今井しのぶ	WEB	45																
11:00	11:30~12:15 LESMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	WEB	45																
11:30	11:30~12:15 フラダンス MAKI	WEB	35																
12:00																			
12:30	11:45~12:45 スイミング スクール 初級	WEB	50																
13:00	12:45~13:30 48式太極拳 松矢好布	WEB	35																
13:30	12:50~13:35 コアピラティス 前川尚子	WEB	50																
14:00	13:50~14:35 リラックスヨガ ユキ	WEB	25																
14:30	13:55~14:40 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	WEB	40																
15:00	14:55~15:40 ペルピック ストレッチ ユキ	WEB	25																
15:30	15:00~15:45 Balletone [®] 高田まゆみ	WEB	20																
16:00	16:00~16:45 美軸ライン エクササイズ 香取知里	WEB	50																
16:30	16:15~16:45 ジュニア ダンススクール 内藤美砂	WEB	50																
17:00	17:00~17:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里	WEB	50																
17:30	17:15~17:45 ジュニア ダンススクール 内藤美砂	WEB	50																
18:00																			
18:30	18:30~19:15 ZUMBA [®] つばさ	WEB	35																
19:00	18:30~19:15 WOW!HIP WOW!CORE HONOKA	WEB	45																
19:30	19:35~20:20 LESMILLS BODYATTACK RIKUTO	WEB	35																
20:00	19:40~20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	WEB	45																
20:30	19:40~20:25 LesMILLS BODYJAM つばさ	WEB	40																
21:00	20:40~21:25 LESMILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB	25																
21:30	20:45~21:30 HOT YOGA ピラティス NAO	WEB	35																
22:00	21:20~22:05 K-POP DANCE GROOVE SINH	WEB	45																

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ございます。
※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		ジム	
スタジオ	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		
7:00					
7:30					
8:00					
8:30					
9:00	WEB 9:20～10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子	43			
9:30					
10:00	WEB 10:25～11:10 Balletone 高田まゆみ	45	WEB 10:20～11:05 太極拳 大谷なほみ	35	
10:30			10:30～11:30 スイミングスクール 初級		
11:00	WEB 11:35～12:20 【オリジナル】コア・シェイク 片山千穂	45	WEB 11:20～12:05 リラックスヨガ 福田美鈴	35	
11:30			11:45～12:45 スイミングスクール 初級		
12:00	WEB 12:40～13:25 エアロピクス ライト 片山千穂	45	WEB 12:30～13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松渚	35	
12:30			13:00～13:30 アクア 葉山亜希恵		
13:00	WEB 13:30～14:15 HOT YOGA リンパフロー	40	WEB 13:30～14:15 HOT YOGA リンパフロー	40	
13:30			13:40～14:10 ミットシェイプ 葉山亜希恵		
14:00	WEB 14:35～14:40 LesMILLS BODYPUMP FUMI	45			
14:30					
15:00	WEB 15:00～15:45 LesMILLS BODYCOMBAT FUMI	45			
15:30					
16:00	WEB 16:05～16:50 ジャズダンス45 田畠幸一	45			
16:30					
17:00	WEB 17:05～17:50 ダンサーズ ストレッチ 田畠幸一	50			
17:30					
18:00	WEB 18:25～19:10 LesMILLS BODYCOMBAT REO	45	WEB 17:30～18:00 Wow!CORE REO	35	
18:30			18:00～19:00 スイミングスクール 中級		
19:00	WEB 18:35～19:20 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA	25			
19:30					
20:00	19:30～20:30 AJDF参加 短期有料スクール 田畠幸一		19:40～20:40 AJDF参加 短期有料スクール YUMI		
20:30					
21:00					
21:30	25	⇒定員25名	35	⇒定員35名	45
22:00					⇒定員45名

※プログラムは、予告なく変更する可能性がございます。

<http://www.jexer.jp>

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			
ステップ台	45		
コリオスパイラルボール			35
ボール			35
バーベル	45		
レズミルズチューブ			
グルーツバンド			35
トランボリン			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、速やかにお願い致します。
※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頂きます。
- ◆ 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頂きます。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杯消化され、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る場所
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
させていただく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