

	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	8:00～9:00 短期有料卓球スクール																			
9:00	9:00～10:00 短期有料卓球スクール																			
9:30		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 スイミングスクール初級			10:30～11:15 LES MILLS BODYPUMP HONOKA	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 スイミングスクール初級			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 スイミングスクール中級		
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 スイミングスクール初級			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	11:45～12:30 アクア 伊倉希実子			11:35～12:20 フラダンス 白石正世	11:35～12:20 WOW! HIP ワオ! ヒップ HONOKA	11:45～12:45 レディーススイミングスクール中級			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	12:45～13:30 48式太極拳 松矢好布	12:50～13:35 コアピラティス 前川尚子				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	12:40～13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子			12:35～13:20 協栄シェイプボクシング45 宮澤秀子	12:35～13:20 ベリーダンス 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			
13:00																				
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 アクア 村上寛子			13:45～14:30 美ボディストレッチ 杉田久仁子	13:55～14:40 YOGA ビギナー MIKA	14:40～15:10 平泳ぎ ベースシック			13:55～14:40 ChoreoSpinals 片山千穂	13:40～14:25 リラックスヨガ 廣瀬正晃	13:20～13:50 水中ウォーキング 葉山亜希恵	14:00～14:45 アクアベースシック 葉山亜希恵		13:30～14:15 ZUMBA 能見章子	13:40～14:25 uaound. しんい	13:45～14:30 アクア45 石綿由美		
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 ボディコンディショニングアクア 中村友香			14:45～15:30 YOGA リンパフロー 内藤美砂	15:00～15:45 エアロビクスライト 杉田久仁子	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール			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 スイミングスクール初級			14:35～15:20 ステップコンボI 佐藤陽子	14:45～15:30 Re:style 音格メイク 大久保晴子	15:00～16:00 スイミングスクール初級		
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	16:30～17:30 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 ディスタンス			16:40～17:25 ZUMBA IKUE	16:50～16:35 背骨コンディショニング 花里真理子	16:15～16:45 背泳ぎ ベースシック		
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	奇数週:WOW!HIP 偶数週:WOW!CORE			18:35～19:20 LES MILLS BODYATTACK RIKUTO	18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				18:10～18:55 LES MILLS DANCE 若林由佳	18:45～19:30 HOTYOGA ミドル 大石修子	18:30～19:30 スイミングスクール初級			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 スイミングスクール中級		
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 スイミングスクール中級			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 HOTYOGA ビギナー 澤橋広美	19:45～20:45 スイミングスクール中級			19:40～20:25 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	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 uaound. RIKUTO				20:40～21:25 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	20:45～21:30 HOT YOGA ビギナー NAO	20:40～21:10 バタフライ 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 uaound. RIKUTO	21:00～21:45 スピード & ディスタンス			20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介	20:30～21:15 骨盤エクササイズ 平綿香			
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										
9:30	43 9:20～10:05 ステップコンボⅠ 渡辺美佐子					45 9:05～9:50 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃				
10:00						36 10:10～11:10 牧阿佐美/バレエ60				
10:30	45 10:25～11:10 Balletone 高田まゆみ	35 10:20～11:05 太極拳 大谷なほみ					35 10:30～11:15 HOTストレッチ 若林由佳			
11:00										
11:30	45 11:35～12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂									
12:00										
12:30	45 12:40～13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	35 12:30～13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩				45 12:35～13:20 ZUMBA YUMI	35 12:55～13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m			
13:00										
13:30										
14:00	45 13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP FUMI	35 13:30～14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松浩				45 13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	35 14:00～14:30 Wow! HIP 若林由佳			
14:30										
15:00	45 15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI									
15:30										
16:00	45 16:05～16:50 ジャズダンス45 田畑幸一									
16:30										
17:00	50 17:05～17:50 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	35 17:30～18:00 WARM CORE REO								
17:30										
18:00										
18:30	45 18:25～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT REO	25 18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE HONOKA								
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			
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。



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。
（※スピード&ディスタンスのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。）
- ◆ 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。
- ・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>