

	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					7:30~8:15 45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史(INORI)															
8:30																					
9:00	9:00~10:00 短期有料卓球スクール																				
9:30		9:25~10:10 35 アクティブピラティス 佐々木啓				9:25~10:10 45 エアロピクスライト 谷口浩子	9:35~10:20 35 リラックスヨガ 澤橋広美									9:20~10:05 50 24式太極拳 大谷なほみ	9:30~10:00 35 モーニングウェイクアップヨガ 谷野智子	9:05~9:50 水中運動スクール 葉山亜希恵			
10:00																					
10:30	10:30~11:15 45 エアロピクスコンボI 佐々木啓	10:30~11:15 35 ピラティスフロー 今井しのぶ	10:30~11:30 スイミングスクール 中級			10:30~11:15 45 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40~11:25 35 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								10:20~11:05 45 エアロピクスミドル 近藤義光	10:20~11:05 35 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 45 LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	11:30~12:15 35 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 50 歌うボイスエクササイズ 藤田弦	11:45~12:30 35 ピラティスフロー 山口隆子	11:45~12:30 40 アクア 伊倉希実子								11:20~12:05 43 ステップライト 近藤義光	11:25~12:10 35 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子	11:45~12:45 スイミングスクール 初級			
12:00																					
12:30	12:45~13:30 50 48式太極拳 松矢好布	12:50~13:35 35 コアピラティス 前川尚子				12:40~13:25 45 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介	12:55~13:40 35 骨盤引締めピラティス 沼田尚子	12:40~13:10 40 ミットシェイプ 伊倉希実子								12:25~13:10 50 リラックスヨガ variko	12:35~13:20 35 WOW! HIP ワオ! ヒップ しんい				
13:00																					
13:30	13:50~14:35 50 リラックスヨガ ユキ	13:55~14:40 25 協栄シェイプボクシング45 高田まゆみ	14:15~15:00 40 アクア 村上寛子			13:45~14:30 50 美ボディストレッチ 杉田久仁子	13:55~14:40 35 YOGA ビギナー MIKA	14:40~15:10 40 平泳ぎ ベーシック スクール準備時間							13:30~14:15 45 ZUMBA 能見華子	13:40~14:25 25 LAOUND. しんい	13:45~14:30 40 アクア45 石綿由美				
14:00																					
14:30	14:55~15:40 50 ヘルピックストレッチ ユキ	15:00~15:45 25 Balletone 高田まゆみ	15:20~15:50 20 ボディコンディショニングアクア 中村友香			14:45~15:30 50 YOGA リンパフロー 肉藤美砂	15:00~15:45 25 エアロピクスライト 杉田久仁子	15:30~16:30 ジュニアスイミングスクール								14:35~15:20 43 ステップコンボI 佐藤陽子	14:45~15:30 35 Re:style 骨格メイク 大久保晴子	15:00~16:00 スイミングスクール 初級			
15:00																					
15:30	16:00~16:45 50 美軸ラインエクササイズ 香取知里					15:45~16:30 50 リラックスヨガ 肉藤美砂	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								15:35~16:20 45 RITMOS 佐藤陽子	15:50~16:35 35 WEB CONTEISHONING 花里真理子	16:15~16:45 25 WEB 背泳ぎ ベーシック			
16:00																					
16:30	17:00~17:45 50 美軸フェイスエクササイズ 香取知里																				
17:00																					
17:30	18:30~19:15 45 ZUMBA つばさ	18:30~19:15 35 WOW! HIP HONOKA	奇数週:WOW!HIP 偶数週:WOW!CORE			18:35~19:20 45 LES MILLS BODYATTACK RIKUTO	18:35~19:20 25 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール								16:40~17:25 45 ZUMBA IKUE	16:40~17:25 35 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			
18:00																					
18:30																					
19:00	19:35~20:20 45 LES MILLS BODYPUMP HONOKA	19:40~20:25 35 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 45 LES MILLS BODYJAM つばさ	19:55~20:25 35 HOT YOGA ミドル NAO	19:40~20:25 40 アクア 吉田賢一								19:25~20:10 45 POP PILATES ポップピラティス Yuki	20:30~21:15 35 骨盤エクササイズ 平綿香				
19:30																					
20:00	20:40~21:25 45 RITMOS リトモス AZU	20:45~21:30 25 LAOUND. RIKUTO				20:40~21:25 45 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	20:45~21:30 35 HOT YOGA ビギナー NAO	20:40~21:10 25 バタフライ ベーシック								20:50~21:35 45 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											
9:30	43					45					
9:30	9:20~10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子					9:05~9:50 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃					
10:00						36					
10:30	45	35				10:10~11:10 牧阿佐美/バレエ60	35				
10:30	10:25~11:10 Balletone 高田まゆみ	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			10:30~11:30 HOTストレッチ 若林由佳	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			
11:00											
11:30	45					11:20~12:20 短期有料 バレエスクール (中上級)	35				11:15~11:45 グルトレ
11:30	11:35~12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	11:20~12:05 リラックスヨガ 福田美鈴	11:45~12:45 スイミング スクール 初級			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				
12:00											
12:30	45	35				12:35~13:20 ZUMBA YUMI	35				12:15~12:45 グルトレ
12:30	12:40~13:25 エアロピクス ライト 片山千穂	12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩		40		12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m					
13:00											
13:30	45	35				13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	35				13:15~13:45 グルトレ
13:30	13:30~14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松浩		13:00~13:30 アクア 葉山亜希恵	40		14:00~14:30 Wow! HIP 若林由佳					
14:00	45										
14:00	13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP FUMI					14:30~15:15 アクア 井手直樹					14:15~14:45 グルトレ
14:30											
15:00	45					14:50~15:20 Worx CORE HONOKA	35				
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI	15:00~16:00 ジュニア ダンススクール				15:15~16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子					15:15~15:45 グルトレ
15:30						15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	45				16:00~16:30 パタフライ ベーシック
16:00	45					16:45~17:30 LES MILLS BODYJAM つばさ	45				16:15~16:45 グルトレ
16:00	16:05~16:50 ジャズダンス45 田畑幸一	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	16:15~17:00 スピード & ディスタンス	25		17:05~17:50 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	50				16:40~17:10 クロール ベーシック
16:30											
17:00	50										
17:00	17:05~17:50 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	17:30~18:00 Worx CORE REO				17:25~18:10 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子	35				17:15~17:45 グルトレ
17:30											
18:00											
18:00	45	25				17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ					18:15~18:45 グルトレ
18:30	18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT REO	18:35~19:20 LES MILLS BODYBALANCE HONOKA	18:00~19:00 スイミング スクール 中級								
19:00											
19:30											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											

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		
レスミルスチューブ			
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
- 有料プログラム
- 月会費制有料スクール

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。
- ・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ので、あらかじめご了承ください。

25 ⇒定員25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。  
<http://www.jexer.jp>

大井町店  
代行情報QR

