

	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																			
8:30	短期有料 卓球 スクール																			
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				9:25~10:10 エアロピクス ライト 谷口浩子	9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美				9:25~10:10 リラックスヨガ ヨーコ				9:20~10:05 24式太極拳 大谷なほみ	9:30~10:00 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 エアロピクス 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 スイミング スクール 中級			10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40~11:25 美輪フェイス 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 エアロピクス 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				11:35~12:20 フラダンス 白石正世	11:35~12:20 WOW!HIP ワガ!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	11:45~12:45 スイミング スクール 初級			
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 REO	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 宮澤禎子	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 ワガ!ヒップ HINAKO				
13:00																				
13:30	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 クロール ベースニック			13:55~14:40 ChoreoSpinals 片山千穂	13:40~14:25 リラックスヨガ 廣瀬正晃	14:00~14:45 アクアベースニック 葉山亜希恵		13:30~14:15 ZUMBA FINEST 能見暁子	13:40~14:25 デトックスヨガ HINAKO	13:45~14:30 アクア45 寺本強			
14:00																				
14:30	14:55~15:40 バルビック 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			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 骨格メイク Re:style 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 美輪フェイス 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		16:15~16:45 ディスタンス		15:35~16:20 RITMOS 佐藤陽子	15:50~16:35 背骨 コンディショニング 花里真理子	16:15~16:45 ハタフライ ベースニック			
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	18:30~19:15 ZUMBA FINEST つばさ	18:30~19:15 WOW!HIP ワガ!ヒップ CORE 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 YOGA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 美輪ライン ストレッチ 山口明子	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 HEAVY 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	20:20~21:05 ダンスステップ エクササイズ SINH	20:30~21:15 LBOUNO RIKUTO	19:45~20:45 スイミング スクール 中級	19:15~19:45 マンツーマン サポート	19:25~20:10 POP PILATES ポップピラティス Yuki	19:15~19:45 マンツーマン サポート				
20:00																				
20:30	20:40~21:25 RITMOS リトモス AZU	20:45~21:30 LBOUNO 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 背泳ぎ ベースニック		20:20~21:05 ダンスステップ エクササイズ SINH	21:20~22:05 K-POP DANCE GROOVE SINH	21:00~21:45 スピード & ディスタンス	20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介	20:15~20:45 マンツーマン サポート					
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	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						10:10~11:10 牧阿佐美バレエ60						
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			10:30~11:15 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						11:20~12:20 短期有料 バレエスクール (中上級)					11:15~11:45 マンツーマン サポート	
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 大石修子	11:45~12:45 スイミング スクール 中級				11:15~11:45 マンツーマン サポート	
12:00						12:35~13:20 ZUMBA YUMI					12:15~12:45 マンツーマン サポート	
12:30	12:40~13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩		13:00~13:30 アクア 葉山亜希恵		12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m					12:15~12:45 マンツーマン サポート	
13:00						13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP れんじろう					13:15~13:45 マンツーマン サポート	
13:30						14:00~14:30 Wow! HIP 若林由佳					13:15~13:45 マンツーマン サポート	
14:00	13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP FUMI	13:30~14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松浩		13:40~14:10 ミッドシェイプ 葉山亜希恵		14:30~15:15 アクア 井手直樹					14:15~14:45 マンツーマン サポート	
14:30						14:50~15:20 WOLFF CORE RIKUTO						14:15~14:45 マンツーマン サポート
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				15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO					15:15~15:45 マンツーマン サポート	
15:30						16:00~16:30 背泳ぎ ベーシック						15:15~15:45 マンツーマン サポート
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				16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ HONOKA					16:15~16:45 マンツーマン サポート	
16:30						16:45~17:10 平泳ぎ ベーシック						16:15~16:45 マンツーマン サポート
17:00	17:05~17:50 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	17:30~18:00 WOLFF CORE REO	17:00~17:45 スピード & ディスタンス			17:25~18:10 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子					17:15~17:45 マンツーマン サポート	
17:30						17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ						17:15~17:45 マンツーマン サポート
18:00											18:15~18:45 マンツーマン サポート	
18:30	18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT REO		18:00~19:00 スイミング スクール 中級								18:15~18:45 マンツーマン サポート	
19:00											19:15~20:15 スイミング スクール 初級	
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
- 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。
- ・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10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

