

	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			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 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		
11:00			スイミングスクール 中級					スイミングスクール 初級					スイミングスクール 初級					スイミングスクール 中級		
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		11:15～11:45 マンツーマンサポート	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		11:15～11:45 マンツーマンサポート	11:35～12:20 フラダンス 白石正世	11:35～12:20	11:45～12:45 レディース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	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		11:15～11:45 マンツーマンサポート
12:00			スイミングスクール 初級					伊倉希実子		12:15～12:45 マンツーマンサポート					12:15～12:45 マンツーマンサポート			スイミングスクール 初級		
12:30								伊倉希実子		12:15～12:45 マンツーマンサポート					12:15～12:45 マンツーマンサポート					12:15～12:45 マンツーマンサポート
13:00	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 美ボディストレッチ 杉田久仁子	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		13:15～13:45 マンツーマンサポート	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		40	13:15～13:45 マンツーマンサポート	12:25～13:10 リラックスヨガ yoriko	12:35～13:20 WOW! HIP サオ！ヒップ HINAKO		13:15～13:45 マンツーマンサポート	
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	40	14:15～14:45 マンツーマンサポート	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 NEW 25 背泳ぎベースシック		14:15～14:45 マンツーマンサポート	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	40	14:00～14:45 アクアベースシック 葉山亜希恵	13:30～14:15 ZUMBA fitness 能見華子	13:40～14:25 L'ABOUND HINAKO	13:45～14:30 アクア45 寺本強	14:15～14:45 マンツーマンサポート	
14:30																				
15:00	14:55～15:40 ハルピックストレッチ ユキ	15:00～15:45 Balletone 高田まゆみ		20	15:15～15:45 マンツーマンサポート	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		15:15～15:45 マンツーマンサポート	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		15:15～15:45 マンツーマンサポート	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	15:15～15:45 マンツーマンサポート	
15:30																				
16:00	16:00～16:45 美軸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		16:15～16:45 マンツーマンサポート	16:00～16:45 けいらくストレッチ 中村勝美		25		16:15～16:45 マンツーマンサポート	15:50～16:35 RITMOS 佐藤陽子	16:15～16:45 背骨コンディショニング 花里真理子	16:15～16:45 クロールベースシック	16:15～16:45 マンツーマンサポート	
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	18:30～19:15 ZUMBA fitness つばさ	18:30～19:15 WOW! HIP サオ！ヒップ HINAKO	18:30～19:30	35	18:15～18:45 マンツーマンサポート	18:35～19:20 LES MILLS BODYATTACK RIKUTO	18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	19:20～19:50 アクア 吉田賢一	40	18:15～18:45 マンツーマンサポート	18:35～19:20 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		18:15～18:45 マンツーマンサポート	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 山口明子	18:30～19:30 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																				
19:30	19:35～20:20 LES MILLS BODYPUMP 白石周史(NORI)	19:40～20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	19:45～20:45		19:15～19:45 マンツーマンサポート	19:40～20:25 LES MILLS BODYJAM つばさ	19:55～20:25 HOT YOGAミドル NAO	20:00～20:30 アクアHIT 吉田賢一		19:15～19:45 マンツーマンサポート	19:40～20:25 ファイティングエクササイズ 山本晃子	20:30～21:15 L'ABOUND 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	19:25～20:10 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	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 L'ABOUND RIKUTO		25	20:15～20:45 マンツーマンサポート	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 NEW 25 平泳ぎベースシック	25	20:15～20:45 マンツーマンサポート	20:45～21:30 K-POP DANCE GROOVE chico		25		20:15～20:45 マンツーマンサポート	20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊	20:30～21:15 骨盤エクササイズ 平嶋香		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	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	45 10:25～11:10 Balletone 高田まゆみ	35 10:20～11:05 太極拳 大谷なほみ				36 10:10～11:10 牧阿佐美バレエ60	35 NEW 10:30～11:15 Warm ヨガコロオ そういちろう			
10:30			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 初級	10:30～11:30 スイミング スクール 中級		
11:00										
11:30	45 11:35～12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	35 11:20～12:05 リラックスヨガ 福田美鈴				35 11:20～12:20 短期有料 バレエスクール （中上級）	35 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			11:45～12:45 スイミング スクール 初級							
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		40 13:00～13:30 アクア 葉山亜希恵		45 12:35～13:20 ZUMBA YUMI	35 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										
13:30	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		40 13:40～14:10 ミットシェイプ 葉山亜希恵		45 13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	35 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										
14:30						35 14:50～15:20 WOW! CORE RIKUTO	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 マンツーマン サポート
15:00	45 15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI					45 15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	35 16:20～17:05 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子			15:15～15:45 マンツーマン サポート
15:30		15:00～16:00 ジュニア ダンススクール								
16:00	45 16:05～16:50 ジャズダンス45 田畑幸一									
16:30		16:10～17:10 ジュニア ダンススクール				45 16:45～17:30 LES MILLS BODYJAM つばさ	25 NEW 16:00～16:30 平泳ぎ ベーシック			16:15～16:45 マンツーマン サポート
17:00	50 17:05～17:50 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	25 17:30～18:00 WOW! CORE REO		25 17:00～17:45 スピード & ディスタンス				16:40～17:10 バタフライ ベーシック		17:15～17:45 マンツーマン サポート
17:30						50 17:50～18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				
18:00										
18:30	45 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										
19:30			19:15～20:15 スイミング スクール 初級							
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			
グレートバンド		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、速やかをお願い致します。
※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

Warmプログラム、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>