

ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚 グループエクササイズタイムスケジュール（土～日）2025年1月～

| | 土曜日 | | |
|-------|--|---|--------------------------------|
| | Studio Natural | Studio Volcano | GYM |
| 7:00 | | | |
| 7:30 | | | |
| 8:00 | | | |
| 8:30 | | 8:15~9:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 | |
| 9:00 | | | |
| 9:30 | 9:30~10:30 LES MILLS BODYPUMP Ruri | 9:40~10:25 ヘルピックストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里 | 10:15~10:45 オプション会員 TILT |
| 10:00 | | | |
| 10:30 | | | |
| 11:00 | 10:50~11:35 フラダンス 風田明美 | 10:55~11:40 整体オリジナル ~Warm~ 竹田真知枝 | 11:15~11:45 オプション会員 TILT |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | 11:55~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT AIRI | 12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木章子 | 12:15~12:45 オプション会員 TILT |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:15~14:00 LES MILLS DANCE AIRI | 13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE Ruri | 13:15~13:45 オプション会員 TILT |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | 14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子 | 14:35~15:20 WOW! HIP ~Warm~ Rie | 14:15~14:45 オプション会員 TILT |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | 15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴 | 16:00~17:00 VolcanoYoga デトックス Rie | 15:15~15:45 オプション会員 TILT |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | 16:35~17:35 LES MILLS BODYATTACK あい | 17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー 田島桃子 | 16:15~16:45 オプション会員 TILT |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | 17:55~18:55 LES MILLS BODYPUMP 一輝 | 18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル 田島桃子 | 17:15~17:45 オプション会員 TILT |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | 19:15~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝 | | 18:15~18:45 オプション会員 TILT |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |
| 22:00 | | | |
| 22:30 | | | |
| 23:00 | | | |

| | 日曜日 | | |
|-------|--|--|--------------------------------|
| | Studio Natural | Studio Volcano | GYM |
| 7:00 | | | |
| 7:30 | | | |
| 8:00 | | | |
| 8:30 | | 8:30~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 | |
| 9:00 | | | |
| 9:30 | 9:30~10:15 ZUMBA 尾島真理 | 10:00~10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子 | 10:15~10:45 オプション会員 TILT |
| 10:00 | | | |
| 10:30 | 10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子 | 11:15~12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko | 11:15~11:45 オプション会員 TILT |
| 11:00 | | | |
| 11:30 | 11:40~12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子 | 12:30~13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可 | 12:15~12:45 オプション会員 TILT |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | 12:45~13:05 LES MILLS BODYATTACK あい | 13:20~14:05 LES MILLS BODYPUMP あい | 13:15~13:45 オプション会員 TILT |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN | 14:25~15:10 LES MILLS BODYJAM Luna | 14:15~14:45 オプション会員 TILT |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | 15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO | 16:10~16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理 | 15:15~15:45 オプション会員 TILT |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | 15:40~16:40 LES MILLS BODYBALANCE Rie | 17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie | 16:15~16:45 オプション会員 TILT |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | 17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT Luna | | 17:15~17:45 オプション会員 TILT |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |
| 20:30 | | | |
| 21:00 | | | |
| 21:30 | | | |
| 22:00 | | | |
| 22:30 | | | |
| 23:00 | | | |

備品について

| | Studio Natural | Studio Volcano | Gym |
|-----------|----------------|----------------|-----|
| ステップ台 | 40台 | | |
| ストレッチマット | 40枚 | | |
| ヨガマット | 40枚 | 51枚 | |
| ボディパンフセット | 40セット | | |
| バンド | 40個 | 51個 | |
| UBOUND | 40セット | | |

定員について
Studio Natural 40名 Studio Volcano 51名

- 岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。
- 岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により室温、湿度に多少誤差が生じます。
- 運動初心者・久しぶりに運動される・体力に自信がない方、グループレッスン初心者にお勧めプログラムです。
- グループレッスンに慣れて自信がない方も安心のクラスです。

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスンに参加される場合はWEBアカウントサービスで座席の予約をしご参加ください。
- ◆ レッスン10分前までにチェックインをお願いいたします。チェックインがない場合は自動的に予約キャンセルとなります。
- ◆ 定員を超えた場合につきましてはご参加いただけません。予めご了承ください。
- ◆ レッスン開始以降の入退場は安全管理上、ご遠慮ください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
- ◆ 水分補給はペットボトル等、フタ付きのお飲み物のみお持ち込み可能です。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退場はインストラクターの指示に従い、速やかをお願いいたします。
- ◆ 奇声のような大声、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮ください。快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ スタジオへの移動の際は必ずお履き物をご利用ください。(靴下可)
- ◆ 一部レッスンにおいて、レッスンの向きを変えて実施させていただきます。
- ◆ 都合により、スケジュールやご案内方法を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。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。※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。
- ◆ ※岩盤浴Free Time以外のプログラムは全て事前に「WEB予約」が必要です。WEBサービスからご予約ください。

Studio Volcanoプログラムご参加について

- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。※550円(税込)にてレンタルをご用意しております。
- ◆ レッスン参加時には最低500ml以上のお水等のドリンクをご持参ください。1L以上を推奨しております。
- ◆ レッスンの連続参加は推奨いたしかねます。身体に無理の無いようご利用ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ レッスン終了後は体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願いいたします。
- ◆ レッスン終了後は1時間半以上空けてからのお食事をお勧めいたします。
- ◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラス内容により室温・湿度等、環境が異なります。※外部環境によって、多少誤差が生じます。

施設利用時間について

| 営業時間 | | | |
|------------|------------|------------|-------|
| 平日 | 土曜日 | 日・祝 | 休館日 |
| 7:00~23:00 | 8:00~22:00 | 8:00~20:00 | 毎週木曜日 |

■ クラスの予約開始：各レッスン終了10分後に4週間後がお取りいただけます。
 ★ こちらのマークのクラスはレッスンの向きを変えて実施致します。
 ☾ こちらのマークのクラスは奇数週がテクニク+BODYJAM30、偶数週はBODYJAM45を実施いたします。
 ※岩盤浴Free Time以外のプログラムは全て事前に「WEB予約」が必要です。
 WEBサービスからご予約ください。