

シェクサー・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)

	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 ベルビクストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 TILT
10:00			
10:30			
11:00	10:50~11:35 フラダンス 恩田明美	10:55~11:40 整体オリジナル ~Warm~ 竹田真知枝	オプション会員 11:15~11:45 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	オプション会員 12:15~12:45 TILT
12:30			
13:00			
13:30	13:15~14:00 LES MILLS DANCE AIRI	13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE ~FLEXIBILITY~ Ruri	オプション会員 13:15~13:45 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! JAM ~Warm~ Rie	オプション会員 14:15~14:45 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	オプション会員 16:15~16:45 TILT
16:00			
16:30	16:35~17:35 LES MILLS BODYATTACK あい	17:30~18:15 VolcanoYoga ピギナー 田島桃子	オプション会員 17:15~17:45 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	オプション会員 18:15~18:45 TILT
18:30			
19:00			
19:30	19:15~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝		
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	オプション会員 10:15~10:45 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 ピギナー Tomoko	オプション会員 11:15~11:45 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	オプション会員 12:15~12:45 TILT
12:00			
12:30	12:45~13:05 LES MILLS BODYATTACK あい	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	オプション会員 13:15~13:45 TILT
13:00			
13:30	13:20~14:05 LES MILLS BODYPUMP あい	14:25~15:10 LES MILLS BODYJAM 吉永怜史	オプション会員 14:15~14:45 TILT
14:00			
14:30	15:00~15:45 ココロ ボディリセット REIKO	16:10~16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 15:15~15:45 TILT
15:00			
15:30	15:40~16:40 LES MILLS BODYBALANCE Rie	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗	オプション会員 16:15~16:45 TILT
16:00			
16:30			
17:00			
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	
ボディパンプセット	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(浴岩盤のみを温める)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不慣れで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、速やかにお願いいたします。
 - ◆ 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。
 ●こちらのマークのクラスは奇数週がBODYBALANCE (FLEXIBILITY) 偶数週がBODYBALANCE (STRENGTH) 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。