

2025年5月～

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（月～金）

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日		
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00												
7:30	7:25~8:10 RITMOS 佐藤陽子	7:30~8:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀		7:25~8:10 LesMILLS BODYPUMP Ruri	7:20~8:05 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		7:25~8:10 パワーヨガ モリーニョユミコ	7:30~8:15 VolcanoYogaミドル 〜骨盤調整〜 尾島真理		7:25~8:10 LesMILLS BODYCOMBAT 吉永伶史	7:30~8:15 リラックスヨガ 〜Warm〜 北村勝	
8:00												
8:30	8:30~9:30			8:30~9:30	8:30~9:15 リフレッシュヨガ 〜Warm〜 KANA		8:30~9:30			8:30~9:30		
9:00	スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約			スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:30												
10:00	10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩		オプション会員	9:55~10:40 LesMILLS BODYCOMBAT KANA	9:50~10:35 美軸ラインストレッチ 〜Warm〜 香取知里	オプション会員			オプション会員	9:50~10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	10:00~10:45 骨格トレーニング <i>Re-style Focus</i> 〜Warm〜 マリコ	オプション会員
10:30		10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA	10:15~10:45 ティルトレ				10:20~11:05 GLAMUSCLE Fit 川又珠美	10:35~11:20 VolcanoYoga ビギナー 裕次	10:15~10:45 ティルトレ			10:15~10:45 ティルトレ
11:00	11:15~12:00		オプション会員			オプション会員			オプション会員			オプション会員
11:30	リラックスヨガ 加地由樹子	11:30~12:15 Wow! HIP KANA	11:15~11:45 ティルトレ	11:10~11:55 美軸ライン エクササイズ 香取知里	11:20~12:05 リラックスヨガ 〜Warm〜 NAOKO	11:15~11:45 ティルトレ	11:25~12:25 LesMILLS BODYPUMP Ruri	11:40~12:40 VolcanoYoga デトックス KANA	11:15~11:45 ティルトレ	11:15~12:00 Kick ストライキング 川村映美子	11:10~11:55 ヘルピックスストレッチ 〜Warm〜 ユキ	11:15~11:45 ティルトレ
12:00			オプション会員			オプション会員			オプション会員			オプション会員
12:30	12:30~13:15 uBOUND あい		12:15~12:45 ティルトレ	12:30~13:15 フラダンス 田辺紀子		12:15~12:45 ティルトレ			12:15~12:45 ティルトレ	申込方法は別紙参照 12:20~13:20 uBOUND 少人数席スクール 井上暁斗	12:15~13:00 リラックスヨガ 〜Warm〜 ユキ	12:15~12:45 ティルトレ
13:00		13:00~13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松渚	オプション会員		12:35~13:20 Seasonal Flow Yoga 〜Warm〜 KANA	オプション会員	12:45~13:30 LesMILLS BODYCOMBAT 高橋	13:10~13:55 美軸ラインストレッチ 〜Warm〜 yuka	オプション会員			オプション会員
13:30	13:35~14:20 LesMILLS BODYPUMP あい		13:15~13:45 ティルトレ		13:40~14:25 LesMILLS BODYBALANCE 〜FLEXIBILITY〜 Ruri	オプション会員			オプション会員	13:40~14:25 LesMILLS BODYATTACK 吉永伶史	13:50~14:35 リラックスヨガ 〜Warm〜 小松渚	オプション会員
14:00		14:20~15:20 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	14:15~14:45 ティルトレ	13:50~14:35 RITMOS 石山友香		14:15~14:45 ティルトレ	★14:05~14:50 MEGA DANCE 高橋奈津	14:15~15:00 美軸フェイス 〜Warm〜 yuka	14:15~14:45 ティルトレ			14:15~14:45 ティルトレ
14:30	14:40~15:25 LesMILLS BODYBALANCE Ruri		オプション会員		15:00~17:00 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員	★15:10~15:55 ZUMBA 高橋奈津		オプション会員		15:00~15:45 デトックスヨガ 〜Warm〜 阿部理佳子	オプション会員
15:00			15:15~15:45 ティルトレ			15:15~15:45 ティルトレ			15:15~15:45 ティルトレ	15:20~16:05 Wow! HIP KANA		15:15~15:45 ティルトレ
15:30		15:50~16:50 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員			16:15~16:45 ティルトレ		15:50~16:50 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員			16:15~16:45 ティルトレ
16:00	16:00~17:30		16:15~16:45 ティルトレ	17:10~18:10 レンタルスタジオ ※要予約 60分3,300円(税込)	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei	17:15~17:45 ティルトレ	16:15~17:15 ダンス基礎短期 有料スクール 高橋奈津		16:15~16:45 ティルトレ	16:35~17:20 LesMILLS BODYCOMBAT KANA	16:20~17:20 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	16:15~16:45 ティルトレ
16:30	スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約		オプション会員			オプション会員			オプション会員			オプション会員
17:00		17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	17:15~17:45 ティルトレ			オプション会員			オプション会員			オプション会員
17:30			オプション会員	18:25~19:10 LesMILLS BODYPUMP Rie	18:35~19:20 VolcanoYoga リフレッシュ ONODERA	18:15~18:45 ティルトレ			オプション会員			18:15~18:45 ティルトレ

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		
10:00	LES MILLS BODYPUMP Ruri	9:40~10:25 ベルビックスストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員
10:30			10:15~10:45 アイルレ
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
11:30			11:15~11:45 アイルレ
12:00	11:55~12:55		オプション会員
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT AIRI	12:10~12:55 コアピラティス ~Warm~ 鈴木草子	12:15~12:45 アイルレ
13:00			オプション会員
13:30	13:15~14:00 LES MILLS DANCE AIRI	13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE ~FLEXIBILITY~ Ruri	13:15~13:45 アイルレ
14:00			オプション会員
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 アイルレ
15:00			オプション会員
15:30	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴		15:15~15:45 アイルレ
16:00		16:00~17:00 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:15~16:45 アイルレ
16:30	16:35~17:35 LES MILLS BODYATTACK あい		オプション会員 17:15~17:45 アイルレ
17:00		17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー 田島桃子	オプション会員
17:30			18:15~18:45 アイルレ
18:00	17:55~18:55 LES MILLS BODYPUMP 一輝		
18:30		18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル 田島桃子	
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
		8:30~9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	↓こちらのレッスンはご予約不要でご参加いただけます。 ご希望の方は初心者エリアまでお越しください。 ※人数によっては制限させていただきます場合がございます。
	9:30~10:15  尾島真理	10:00~10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	10:15~10:30 魅惑のヒップ作り
	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 永井宏子		オプション会員
		11:15~12:00 VolcanoYoga ビギナー Tomoko	11:15~11:45 アイルレ
	11:40~12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子		オプション会員
	12:45~13:05  あい	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 アイルレ
	13:20~14:05 LES MILLS BODYPUMP 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 アイルレ
	14:25~15:10 LES MILLS BODYJAM Luna		オプション会員 14:15~14:45 アイルレ
		15:00~15:45 コロコロ ボディリセット REIKO	オプション会員 15:15~15:45 アイルレ
	15:40~16:40 LES MILLS BODYBALANCE Rie	16:10~16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 16:15~16:45 アイルレ
	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 17:15~17:45 アイルレ
			オプション会員 18:15~18:45 アイルレ

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	
ボディバンプセット	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(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。