

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	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 Wow! HIP EX HARD Luna	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	7:30～9:30	
8:00												
8:30	8:30～9:30 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		8:30～9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:30～9:15 リフレッシュヨガ ～Warm～ KANA		8:30～9:30 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		8:30～9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約		
9:00												
9:30												
10:00	10:00～10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩	10:15～11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA	オプション会員 10:15～10:45 TILT-LE	9:55～10:40 LesMILLS BODYCOMBAT KANA	9:50～10:35 美輪ラインストッチ ～Warm～ 香取知里	オプション会員 10:15～10:45 TILT-LE	10:20～11:05 LesMILLS BODYPUMP 調整中	10:35～11:20 VolcanoYoga ビギナー 裕次	オプション会員 10:15～10:45 TILT-LE	9:50～10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	10:00～10:45 美腿トレーニング Re-style Fitness マリコ	オプション会員 10:15～10:45 TILT-LE
10:30												
11:00	11:15～12:00 リラクッスヨガ 加地由樹子	11:30～12:15 Wow! HIP KANA	オプション会員 11:15～11:45 TILT-LE	11:10～11:55 美輪ライン エクササイズ 香取知里	11:20～12:05 リラクッスヨガ ～Warm～ NAOKO	オプション会員 11:15～11:45 TILT-LE	11:35～12:20 LesMILLS BODYPUMP Ruri	11:40～12:25 VolcanoYoga デトックス KANA	オプション会員 11:15～11:45 TILT-LE	11:15～12:00 RITMOS 眞田茂子	11:10～11:55 ヘルピックスストレッチ ～Warm～ ユキ	オプション会員 11:15～11:45 TILT-LE
11:30												
12:00	12:30～13:15 LesMILLS BODYPUMP あい	13:00～13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松渚	オプション会員 13:15～13:45 TILT-LE	12:30～13:15 フラダンス 吉田直美	12:35～13:20 Seasonal Flow Yoga ～Warm～ KANA	オプション会員 12:15～12:45 TILT-LE	12:45～13:30 LesMILLS BODYATTACK Ruri	13:10～13:55 美輪ラインストレッチ ～Warm～ yuka	オプション会員 12:15～12:45 TILT-LE	12:25～13:10 BOUND 井上暁斗	12:15～13:00 リラクッスヨガ ～Warm～ ユキ	オプション会員 12:15～12:45 TILT-LE
12:30												
13:00	13:35～14:20 BOUND あい		オプション会員 14:15～14:45 TILT-LE	13:50～14:35 RITMOS 石山友香	13:45～14:15 筋力リリース Ruri	オプション会員 14:15～14:45 TILT-LE	14:05～14:50 MEGADANZ 高橋奈津	14:15～15:00 美輪フェイス ～Warm～ yuka	オプション会員 14:15～14:45 TILT-LE	13:40～14:25 LesMILLS BODYATTACK あい	13:50～14:35 リラクッスヨガ ～Warm～ 小松渚	オプション会員 14:15～14:45 TILT-LE
13:30												
14:00	14:40～15:25 LesMILLS BODYBALANCE Ruri	14:20～15:05 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	オプション会員 15:15～15:45 TILT-LE	14:55～15:55 オリジナルダンス 石山友香	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 15:15～15:45 TILT-LE	15:10～15:55 ZUMBA 高橋奈津	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 15:15～15:45 TILT-LE	15:20～16:05 Wow! HIP KANA	15:00～15:45 デトックスヨガ ～Warm～ 岡部理佳子	オプション会員 15:15～15:45 TILT-LE
14:30												
15:00												
15:30												
16:00	16:00～17:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	16:15～16:45 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 TILT-LE									
16:30												
17:00												
17:30												
18:00	17:50～18:20 LesMILLS BODYPUMP Ruri	17:40～18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリニョユミコ	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE	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	オプション会員 17:15～17:45 TILT-LE	17:50～18:20 LesMILLS BODYCOMBAT 吉永伶史	17:35～18:20 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	オプション会員 17:15～17:45 TILT-LE	17:50～18:35 LesMILLS BODYBALANCE Rie	17:40～18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	オプション会員 17:15～17:45 TILT-LE
18:30												
19:00	18:40～19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55～19:40 Wow! HIP Luna	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE	18:25～19:10 LesMILLS BODYPUMP Rie	18:35～19:20 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirei	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE	18:45～19:30 LesMILLS BODYATTACK 吉永伶史	18:55～19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE	19:00～19:45 LesMILLS BODYPUMP あい	18:55～19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE
19:30												
20:00	19:45～20:30 LesMILLS BODYATTACK 吉永伶史	20:00～20:45 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE	19:30～20:15 LesMILLS DANCE AMI	19:40～20:25 LesMILLS BODYBALANCE Rie	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE	19:50～20:35 LesMILLS BODYPUMP 井上暁斗	20:00～20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE	20:05～20:35 BOUND あい	20:00～20:45 Wow! HIP Rie	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE
20:30												
21:00	20:50～21:50 LesMILLS BODYCOMBAT 吉永伶史			20:35～21:20 BOUND 井上暁斗	21:00～21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛		21:00～21:45 LesMILLS BODYCOMBAT 井上暁斗	21:05～21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ		20:55～21:40 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史	21:05～21:50 VolcanoYoga リフレッシュ 松成広子	
22:00												
22:30												
23:00												

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			
10:00	9:40～10:25 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
10:30			
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			
12:30	12:05～12:50 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
13:00			
13:30	13:10～13:55 LES MILLS DANCE Airi	13:30～14:15 LES MILLS CORE FLEXIBILITY ～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! JUMP ～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		オプション会員 15:15～15:45 TILT
16:00		16:00～16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:15～16:45 TILT
16:30	16:35～17:20 LES MILLS BODYATTACK あい		オプション会員 17:15～17:45 TILT
17:30	17:40～18:40 LES MILLS BODYPUMP 一輝	17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー 田島桃子	オプション会員 18:15～18:45 TILT
18:00			
18:30	お申し込みについては別紙にてご案内いたします。	18:45～19:30 VolcanoYoga ミドル 田島桃子	
19:00	19:00～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝		
19:30			
20:00	お申し込みについては別紙にてご案内いたします。		
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	10:15～10:30 ゆったりストレッチ
10:00			
10:30	10:35～11:20 コンディショニング 永井宏子	11:15～12:00 VolcanoYoga ビギナー 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		オプション会員 12:15～12:45 TILT
12:00			
12:30	12:45～13:15 LES MILLS BODYATTACK あい	12:30～13:15 VolcanoYoga リフレッシュ Luna	オプション会員 13:15～13:45 TILT
13:00			
13:30	13:30～14:15 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 14:15～14:45 TILT
14:00			
14:30	14:35～15:20 LES MILLS BODYBALANCE ～STRENGTH～ Rie	15:00～15:45 HOTピラティス YUMIYAN	オプション会員 15:15～15:45 TILT
15:00			
15:30	15:40～16:25 UBOUND 井上暁斗	16:10～16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 16:15～16:45 TILT
16:00			
16:30	16:45～17:30 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 TILT
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	51枚	
ヨガマット	40枚		
ボディバンプセット	40セット	51個	
バンド	40個		
UBOUND	40セット		

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

- 60分の有料レッスンとなります。別途お申し込みが必要なプログラムとなります。（詳細は都度別紙をご覧ください。）
- 岩盤プログラム(岩盤浴のみを温める)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。
- 10分から15分のショートクラスです。予約不要でご参加いただけます。ご参加の方はジム初心者エリアへお越しください。

- 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店は安全管理上、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店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腹さ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。