# 2025年10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							_					
							ne	w				
7:30	7:25~8:10			7:25~8:10	7:20~8:05		7:25~8:10			7:25~8:10	ne	<u>"</u>
1.00	RITMOS	7:30~8:15		LesMills	岩盤浴		Manuf And	7:30~8:15		LesMills	7:30~9:30	
8:00		VolcanoYoga リフレッシュ		<b>BODYPUMP</b>	Free Time ※予約不要 途中入場可		EX HARD	VolcanoYogaミドル ~骨盤調整~		<b>BODYCOMBAT</b>		
8.00	佐藤陽子	井坂友紀		Ruri	太子和丁安 处于八扇马	4	Luna	尾島真理		吉永怜史		
											岩盤浴	4
8:30	8:30~9:30	1		8:30~9:30	8:30~9:15		8:30~9:30			8:30~9:30	FreeTime ※予約不要 途中入場可	
		8:45~9:30			リフレッシュヨガ			8:45~9:30			※予約不要 途中入場可	
9:00	スタジオパーソナル 利用可能時間	岩盤浴		スタジオパーソナル 利用可能時間	~Warm~		スタジオパーソナル 利用可能時間	岩盤浴		スタジオパーソナル 利用可能時間		4
	※要予約	Free Time ※予約不要 途中入場可		※要予約	KANA	4	※要予約	Free Time ※予約不要 途中入場可		※要予約		
9:30		※予約个要 途中人場可						※予約个要 述中人場可				4
10:00	10:00~10:45	1		9:55~10:40	9:50~10:35					9:50~10:35	10:00~10:45	4
	ファイティング	10:15~11:00	オプション会員	LesMills	美軸ラインストレッチ ~Warm~	オプション会員	_ ne	w)	オプション会員 10:15~10:45	背骨 コンディショニング	世格トレーニング	オプション会員
10:30	エクササイズ	VolcanoYoga	10:15~10:45	BODYCOMBAT	香取知里	10:15~10:45	10:20~11:05	<u></u>		永井宏子	番格トレーニング Restyle Finas Warm~	10:15~10:45
10.00	松本彩	リフレッシュ	TILFL	KANA		TILFレ	K-POP CHOA	10:35~11:20	TILI-レ	301243	マリコ	TILFL
11:00		KANA					調整中	Volcano Yoga				
11.00	<u>~</u>		オプション会員	44:40 44:55	<b>M</b>	オプション会員	1922	ビギナー	オプション会員	new	<mark>v)</mark> ====================================	オプション会員
44:00	11:15~12:00	T	11:15~11:45	11:10~11:55 美軸ライン	11:20~12:05	11:15~11:45		裕次	11:15~11:45	11:15~12:00	11.10~11.55 ペルピックストレッチ	11:15~11:45
11:30	リラックスヨガ	11:30~12:15	TILFL	実物フ1 ノ エクササイズ	リラックスヨガ	TILLL	11:35~12:20		TILL	RITMOS	ベルビックストレッチ ~Warm~	TILFL
	加地由樹子	www.hip		香取知里	~Warm~		LesMills	11:40~12:25		富田茂子	ユキ	
12:00	かいとは何丁	KANA	オブション会員		NAOKO	オプション会員	BODYPUMP	Volcan <i>o</i> Yoga デトックス		庚田戊丁	<u> </u>	オプション会員
		KANA	12:15~12:45	l n	BW )	オフジョン装員 12:15~12:45	Ruri	KANA	オプション会員 12:15~12:45		12:15~13:00	12:15~12:45
12:30	12:30~13:15	+	TILL	12:30~13:15		TILL		↑こちらのクラスは次のクラス	TILL	12:25~13:10	リラックスヨガ	TILL
	LesMills		·IILFU		12:35~13:20	·IILFU	12:45~13:30	↑こちらのクラスは次のクラス のだめに、室温を少しすつを低 くさせていただきます	·IILFU		~Warm~	TILLE
13:00	BODYPUMP	13:00~13:45	-	フラダンス	Seasonal Flow Yoga ~Warm~		12.45~13.30 <b>Lesmills</b>			<b>山田の山口</b> む 井上暁斗	ユキ	4
	あい	VolcanoYoga	オプション会員	吉田直美	KANA	オプション会員	BODYATTACK	13:10~13:55	オプション会員	井上暁斗	4	オプション会員
13:30		Voicano roga 骨盤調整	13:15~13:45			13:15~13:45	Ruri	美軸ラインストレッチ	13:15~13:45			13:15~13:45
13.30	13:35~14:20	小松渚	TILI-L		7.	ew TILI-L		~Warm~	TILI-レ	13:40~14:25	~	TILI-レ
4 4:00				13:50~14:35	13:45~14:15		<b>A</b>	yuka		13.40~14.25 <b>LESMILLS</b>	13:50~14:35	
14:00	nsonus		オプション会員	RITMOS	筋膜リリース Ruri	オプション会員	14:05~14:50		オプション会員	BODYATTACK	リラックスヨガ	オプション会員
	あい	14:20~15:05	14:15~14:45		※21名定員クラス	14:15~14:45		14:15~15:00	14:15~14:45	あい	~Warm~	14:15~14:45
14:30		VolcanoYoga	TILFL	石山友香		TILFL	MEGRDANZ	美軸フェイス	TILLL		小松渚	TILFL
	14:40~15:25	リンパフロー	7107			- 1122 0	高橋奈津	~Warm~	21020			
15:00	LESMILLS DODVDAI ANCE	小松 渚		14:55~15:55	15:00~17:00		_	yuka			15:00~15:45	-
	Ruri		オプション会員 15:15~15:45		15.00~17.00	オプション会員 15:15~15:45	15:10~15:55		オプション会員 15:15~15:45		デトックスヨガ	オプション会員 15:15~15:45
15:30	nuri			オリジナルダンス			ZVMBA			15:20~16:05	~Warm~	
			TILL	T. 1.1.2		TILL			TILL	Wow! HIP	阿部理佳子	TILFL
16:00		15:50~16:50		石山友香	岩盤浴		高橋奈津	15:50~16:50		KANA		
10.00	16:00~17:30	H-anno	オプション会員	お申し込みについては別紙 にてご案内いたします。	Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員			オプション会員	100140	†	オプション会員
40:00		岩盤浴 Free Time	16:15~16:45		※予約个要 途中人場可	16:15~16:45		岩盤浴 Free Time	16:15~16:45		16:20~17:20	16:15~16:45
16:30	スタジオパーソナル	※予約不要 途中入場可	TILL			TILI-レ		Free Time ※予約不要 途中入場可	TILLL	16:35~17:20	- 10.20 11.20	TILI-レ
	利用可能時間									Lesmills	- 岩盤浴	
17:00	※要予約		オプション会員			オプション会員			オプション会員	BODYCOMBAT	Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員
			17:15~17:45	17:10~18:10	<u></u>	17:15~17:45			17:15~17:45	KANA	71.5 1.5 1.2 1.7 1.00 5	17:15~17:45
17:30		+	TILLL	レンタルスタジオ	17:30~18:15	TILLL			TILLL	ſ	M	TILL
		17:40~18:25		※要予約	VolcanoYoga			17:35~18:20			17:40~18:25	
18:00	17:50~18:20	VolcanoYoga		60分3,300円(税込)	ビギナー		17:50~18:20	VolcanoYoga リンパフロー		17:50~18:35	VolcanoYoga	
	BODYPUMP Ruri	骨盤調整	オプション会員		Mirei	オプション会員	BODYCOMBAT 吉永怜史	小松渚	オプション会員	<b>BODYBALANCE</b>	ビギナー	オプション会員
18:30		モリーニョユミコ	18:15~18:45	18:25~19:10	†	18:15~18:45			18:15~18:45	Rie	倉又由紀子	18:15~18:45
1	18:40~19:25	+	TILL	LesMills	18:35~19:20	TILL	10.15		TILL	1	1	TILFL
19:00	ZVMBA	18:55~19:40 (		BODYPUMP	VolcanoYoga		W 18:45~19:30	18:55~19:40 (	7 <u>Z n</u>	:w	18:55~19:40 (	new
, 5.00			HITトレーニング	Rie	骨盤調整 Mirei	サーキットトレーニング	BODYATTACK	VolcanoYoga	HIPトレーニング	19:00~19:45 <b>Lesmills</b>	VolcanoYoga	<b>り 自重トレーニング</b>
19:30	尾島真理	Wow! HAR	19:00~19:15		IVIII'EI		吉永怜史	ミドル		BODYPUMP	デトックス	
19.30		Luna	↑ こちらのレッスンはご予 約不要でご参加いただけま	19:30~20:15	LOUIS TO THE	<u>"</u>		谷野智子		あい	Tomoko	4
	19:45~20:30	nev	す。  ご希望の方は初心者エリア	PANCE	19:40~20:25 LESMILLS		19:50~20:35	女性専用クラフ		<u>~</u>	女性恵田クラフ	<u>.</u>
20:00	LESMILLS RODYATTACK	20:00~20:45	までお越しください		BODYBALANCE		LesMills	20:00~20:45		20:0E- 20:2E	20:00~20:45	1
	DOD INI INGIC	VolcanoYogaミドル	※人数によっては制限させ ていただく場合がございま	AMI	Rie		BODYPUMP	VolcanoYoga		20:05~20:35	Wow! AND	
20:30	吉永怜史	~骨盤調整~	す。				井上暁斗	デトックス		שפטחם שנו	good and (colony)	
		尾島真理		20:35~21:20				谷野智子			Rie	<u> </u>
21:00	20:50~21:50				24:00 04:45		04:00 04:45			20:55~21:40	<u>_</u>	ew
	LesMills			井上暁斗	21:00~21:45		21:00~21:45 Lesmills	21:05~21:50		LesMills	21:05~21:50	<u> </u>
21:30	BODYCOMBAT			71 <u>1</u> 00-7	VolcanoYoga デトックス		BODYCOMBAT	VolcanoYoga		BODYCOMBAT	VolcanoYoga	
21.30					高橋愛		井上暁斗	リンパフロー		白石周史	リフレッシュ	
	吉永怜史	-				1	,, <u></u>	ヴェルデひとみ	-		松成広子	4
22:00	お申し込みについては別紙 にてご案内いたします。											
22:30												
23:00		<u>                                     </u>	<u>                                     </u>	<u></u>	<u> </u>				<u>                                     </u>			<u>                                       </u>
		-						-				•

### 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)

	Studio Natural	土曜日 Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00			
0.00		8:15~9:15	
8:30		岩盤浴 Free Time	
9:00		Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:30	9:40~10:25	9:40~10:25	
10:00	Lesmills BODYPUMP	ペルピックストレッチ ~Warm~	オプション会員
10:30	Ruri	桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 TILFL
11:00	10:50~11:35	10:55~11:40	
11:30	フラダンス	整体オリジナル 〜Warm〜	オプション会員 11:15~11:45
	恩田明美	竹田真知枝	TILL
12:00	12:05~12:50 <b>LesMills</b>	12:10~12:55	- <mark>オプション会員</mark> 12:15~12:45
12:30	BODYCOMBAT AIRI	コアピラティス 〜Warm〜	TILFL
13:00	13:10~13:55	鈴木章子	オプション会員
13:30	LESMILS DANCE	13:30~14:15	13:15~13:45 TILFL
14:00	AIRI	**FLEXIBILITY** Ruri	
14:30	14:25~15:10	Ruri	オプション会員 14:15~14:45
	ファイティング エクササイズ	14:35~15:20	TILI-L
15:00	山本晃子	~Warm~ Rie	オプション会員 15:15~15:45
15:30	15:30~16:15 <b>DITMO</b>		TILFL
16:00	RITMOS 村井千鶴	16:00~16:45	オプション会員
16:30	16:35~17:20	VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:15~16:45 <b>TILFレ</b>
17:00	LesMILLS BODYATTACK		
17:30	あい ne	W 17:30~18:15	17:15~17:45
	17:40~18:40	VolcanoYoga ビギナー	TILLE
18:00	Lesmills BODYPUMP	日島桃子	オプション会員
18:30	<b>一</b> 輝		18:15~18:45 TILFL
19:00	お申し込みについては別 ne にてご案内いたします。	w) 18:45~19:30 VolcanoYoga ≳ ⊦*)\	
19:30	Lesmills BODYCOMBAT	ミドル田島桃子	
20:00	一輝		
20:30	お申し込みについては別紙 にてご案内いだします。		
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

	日曜日	
Studio Natural	Studio Volcano	GYM
	8:30~9:30	
	0.00 0.00	
	岩盤浴	↓ こちらのレッスンはご 約不要でご参加いただけ
	Free Time ※予約不要 途中入場可	す。 ご希望の方は初心者エリ までお越しください。
9:30~10:15	M3 113 1 2 22 1 7 120 3	こ布室の万は初心有エリ までお越しください。
		までお越しください。 ※人数によっては制限さ ていただく場合がござい
SVMBA		す。
尾島真理	10:00~10:45	10:15~10:30
	VolcanoYoga デトックス	ゆったりストレッラ
10:35~11:20	平庭愛子	
背骨	I MESC 3	
コンディショニング		オプション会員
永井宏子	11:15~12:00	11:15~11:45
	VolcanoYoga	TILL
11:40~12:25	ビギナー	TILLE
エアロピクス	Tomoko	
オリジナル 廣田茂子		オプション会員 12:15~12:45
庚田戊丁	10:00 10:15	
	12:30~13:15	TILI-レ
12:45~13:15	VolcanoYoga リフレッシュ	
ODYATTACK BUY	Luna	オプション会員 13:15~13:45
13:30~14:15		TILI-レ
LESMILLS	13:45~14:30	
BODYPUMP あい	VolcanoYogaミドル	オプション会員
ner	~歪み調整~ YUMIYAN	14:15~14:45
14:35~15:20	TOWITAN	TILI-L
LesMills	n	
*STRENGTH	15:00~15:45	
Rie	HOTピラティス	オプション会員 15:15~15:45
15:40~16:25	YUMIYAN	TILL
	16:10~16:55	オプション会員
井上暁斗	VolcanoYoga	16:15~16:45
	ミドル	TILL
16:45~17:30 Lesmills	尾島真理	
BODYCOMBAT		オプション会員
井上暁斗	17:20~18:05	17:15~17:45
/·/6-T	VolcanoYoga	TILLL
	リフレッシュ	
	Rie	
		オプション会員 18:15~18:45
		TILFL

## 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

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(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。

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
- 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出は安全管理上、ご遠慮できい。 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出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・温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。