# 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)

## 2025年10月27日更新

	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												
7.00												
					7:20~8:05							
7:30	7:25~8:10	7:30~8:15		7:25~8:10	岩盤浴		7:25~8:10	7:30~8:15		7:25~8:10 Lesmills	7:30~9:30	
	RITMOS	VolcanoYoga		LESMILLS	Free Time ※予約不要 途中入場可		WOW! HIP	VolcanoYogaミドル ~骨盤調整~		BODYCOMBAT		
8:00	佐藤陽子	リフレッシュ		BODYPUMP Ruri	※予約不要 途中入場可		EX HARD Luna			吉永怜史		
	LTR86M0 J	井坂友紀		Hull			Luria	尾島真理				
8:30		]									岩盤浴	
0.00	8:30~9:30			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	
	スタジオパーソナル	8:45~9:30		スタジオパーソナル	リフレッシュヨガ 〜Warm〜		スタジオパーソナル	8:45~9:30		スタジオパーソナル	次 1/11/1女 处中八處 9	
9:00	利用可能時間	岩盤浴		利用可能時間	KANA		利用可能時間	岩盤浴		利用可能時間		
	※要予約	Free Time ※予約不要 途中入場可		※要予約	NAINA		※要予約	Free Time ※予約不要 途中入場可		※要予約		
9:30		※予約不要 速甲人場可			<u> </u>			※予約不要 述中人場可				
10:00				9:55~10:40	9:50~10:35					9:50~10:35		
	10:00~10:45		オプション会員	LesMills	美軸ラインストレッチ	オプション会員			オプション会員	背骨	10:00~10:45	オプション会員
40.00	ファイティング エクササイズ	10:15~11:00	10:15~10:45	BODYCOMBAT	~Warm~	10:15~10:45	10:20~11:05	1_	10:15~10:45	コンディショニング	骨格トレーニング Restyle Forus Warm~	10:15~10:45
10:30	エンリリイス 松本彩	VolcanoYoga	TILI-レ	KANA	香取知里	TILFL	K-POP CHOA	10:35~11:20	TILI-L	永井宏子	~Wam~ マリコ	TILI-レ
	1/4/4/2	リフレッシュ KANA					M-FOF CHUA	Volcano Yoga			()]	
11:00	~	KANA	-		00		Luna	ビギナー				
	11:15~12:00	1	オプション会員 11:15~11:45	11:10~11:55		オプション会員 11:15~11:45		裕次	オプション会員 11:15~11:45	11:15~12:00	11:10~11:55	オプション会員 11:15~11:45
11:30	_	44:00 (0:15		美軸ライン	11:20~12:05						ペルビックストレッチ	
	リラックスヨガ	11:30~12:15	TILI-レ	エクササイズ	リラックスヨガ	TILI-レ	11:35~12:20	11:40~12:25	TILFレ	RITMOS	~Warm~	TILLL
40:00	加地由樹子	WOW! HIP		香取知里	~Warm~		LesMills	Volcano Yoga		廣田茂子	ユキ	
12:00	100-041 PG J	KANA	オプション会員		NAOKO	オプション会員	<b>BODYPUMP</b>	アトックス	オプション会員		M	オプション会員
		rv-iv-	12:15~12:45			12:15~12:45	Ruri	KANA	12:15~12:45	new	<del>12:15~13:00</del>	12:15~12:45
12:30	12:30~13:15	+	TILLL	12:30~13:15		TILLL		↑こちらのクラスは次のクラス	TILLL	12:25~13:10	リラックスヨガ	TILL
	Lesmills	1	·IILFU		12:35~13:20	TILFU	12:45~13:30	↑こちらのクラスは次のクラス のために、室温を少しずつを値 くさせていただきます	TILLE		~Warm~	·IICFU
13:00	<b>BODYPUMP</b>	10:00 10::=	<u> </u>	フラダンス	Seasonal Flow Yoga ~Warm~		12.45~13.30 Lesmills			Haonua	ユキ	
10.00	あい	13:00~13:45	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	駒谷亜美		オプション会員
40.00		VolcanoYoga 骨盤調整	13:15~13:45		NAMA	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	TILFレ			TILLL	11011	・美物プイプストレッテ ~Warm~	TILL			TILLL
	13.33-14.20	73 11478		40:50 44:05	13:45~14:15			yuka		13:40~14:25	10:50 14:05	
14:00	uaouna			13:50~14:35	筋膜リリース Ruri		<u> </u>	,		Lesmills	13:50~14:35	
	あい		オプション会員 14:15~14:45	RITMOS	※21名定員クラス	オプション会員 14:15~14:45	14:05~14:50	14:15~15:00	オプション会員 14:15~14:45	<b>BUDIAI IACK</b> あい	リラックスヨガ 〜Warm〜	オプション会員 14:15~14:45
14:30	_	14:20~15:05		石山友香	衆21名定員グラス		MEGADANZ	美軸フェイス		8001	小松渚	
	14:40~15:25	VolcanoYoga	TILI-L	LUIXL	İ	TILI-L	高橋奈津	~Warm~	TILL		7 1875	TILL
15:00	LESMILLS	リンパフロー		1.4:55 45:55				yuka				
15.00	<b>BODYBALANCE</b>	小松 渚	オプション会員	14:55~15:55	15:00~17:00	オプション会員	•		オプション会員		15:00~15:45	オプション会員
	Ruri		15:15~15:45	オリジナルダンス		15:15~15:45	15:10~15:55		15:15~15:45	15:20~16:05	デトックスヨガ	15:15~15:45
15:30		Ī	TILL	オリシナルタンス		TILL	ZVMBA		TILLL		~Warm~	TILL
			TILFU	石山友香		TILLE	高橋奈津		-116-0	Wow! HIP	阿部理佳子	TILFU
16:00	40:00 47:00	15:50~16:50			岩盤浴		IGINO/IV#	15:50~16:50		KANA		
	16:00~17:30	岩盤浴	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		LL BROWN	オプション会員			オプション会員
16:30		Free Time	16:15~16:45		次子制个安 还中人场归	16:15~16:45		岩盤浴 Free Time	16:15~16:45		16:20~17:20	16:15~16:45
10.30	スタジオパーソナル	※予約不要 途中入場可	TILI-レ			TILI-レ		Free Time ※予約不要 途中入場可	TILLL	16:35~17:20	1020 1120	TILI-レ
	利用可能時間									LesMills	_ 岩盤浴	
17:00	※要予約									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	_	オプション会員 17:15~17:45			オプション会員 17:15~17:45	KANA	公子师 1. 安 灰十八烟号	オプション会員 17:15~17:45
17:30			TILLL	レンタルスタジオ	17:30~18:15	TILL			TILL	1	<b>1</b>	TILL
		17:40~18:25	TILFU	※要予約	7.30~18.15 VolcanoYoga	TILFU	M	17:35~18:20	TILFU	L	17:40~18:25	TILLE
18:00	17:50~18:20	VolcanoYoga		60分3,300円(税込)	Voicano roga ビギナー		17:50~18:20	VolcanoYoga リンパフロー		17:50~18:35	VolcanoYoga	
10.00	BODYPUMP Ruri	骨盤調整	オプション会員		Mirei	オプション会員	LESMILLS BODYCOMBAT 吉永怜史		オプション会員	LesMills	ピギナー	オプション会員
	BUUI PUMP	モリーニョユミコ	18:15~18:45			18:15~18:45	DUDICOMBAI COMPX	小松渚	18:15~18:45	BODYBALANCE	倉又由紀子	18:15~18:45
18:30			TILLL	18:25~19:10 <b>LesMills</b>	18:35~19:20	TILFL			TILLL	Rie	1	TILLL
	18:40~19:25	Ī		BODYPUMP	18:35~19:20 VolcanoYoga		18:45~19:30	1		]	Ì	
19:00	ZVMBA	18:55~19:40	1	Rie	VolcanoYoga 骨盤調整	<del> </del>	LESMILLS	18:55~19:40	new	19:00~19:45	18:55~19:40	new
		Wow! ANP		nie	Mirei	7116	<b>BODYATTACK</b>	VolcanoYoga (	HIPトレーニング	LESMILLS	VolcanoYoga /	
19:30	尾島真理	( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( ( (	HITトレーニング Lne	<u></u>	U U	サーキットトレーニング	吉永怜史	ミドル	HIPPUT-39	BODYPUMP	デトックス	自重トレーニング
19.30		Luna	19:15~19:30	19:30~20:15	10:10 00:05		nev	w 谷野智子		あい	Tomoko	
1	19:45~20:30	Ī	↑ こちらのレッスンはご予 約不要でご参加いただけま	DANCE	19:40~20:25 Lesmills		19:50~20:35	ケ性専用クラフ	<u> </u>	<u>~~~~</u>	か性事田クラフ	
20:00	LesMills	20:00~20:45	र्ज -		RODYRALAMCE		LESMILLS	20:00~20:45	1		20:00~20:45	
	BODYATTACK	VolcanoYogaミドル	ご希望の方は初心者エリア までお味しください。	AMI	Rie		BODYPUMP	VolcanoYoga		20:05~20:35		
20:30	吉永怜史	~骨盤調整~	までお越しください。 ※人数によっては制限させ ていただく場合がございま		ew		互太郎	デトックス		neono pu	CUOW! HIP	
		尾島真理	ていただく場合がございます。	20:35~21:20				谷野智子			Rie	]
21:00	20:50~21:50		9.				∑ ne			20:55~21:40	1	
21.00					21:00~21:45		21:00~21:45	21:05~21:50	<del> </del>	20.55~21.40 <b>LESMILLS</b>	21:05~21:50	
	BODYCOMBAT			加藤文音	VolcanoYoga		LESMILLS BODYCOMBAT	VolcanoYoga		BODYCOMBAT	VolcanoYoga	
21:30	BUDICUMBAI				デトックス			リンパフロー		白石周史	リフレッシュ	
	吉永怜史				髙橋愛		互太郎	ヴェルデひとみ		SUPER	松成広子	
22:00	お申し込みについては別紙 にてご案内いたします。	Ī							1	Ì		]
22.00	にくご薬内いたします。	1										
20:20										Ì	Ì	
22:30												
										Ì	Ì	
23:00												
						•			•			•

## 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)

		土曜日	
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30			
8:00			
8:30		8:15~9:15 岩盤浴	
9:00		Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:30			
10:00	9:40~10:25 Lesmills BODYPUMP Ruri	9:40~10:25 ペルビックストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45
10:30	Hall	江川田江王	TILL
11:00	10:50〜11:35 フラダンス	10:55~11:40 整体オリジナル	オプション会員 11:15~11:45
11:30	恩田明美	~Warm~ 竹田真知枝	TILL
12:00	12:05~12:50	12:10~12:55	オプション会員 12:15~12:45
12:30	BODYCOMBAT AIRI	コアピラティス 〜Warm〜 鈴木章子	12.15~12.45 TILFL
13:00	13:10~13:55	J., '4- J	オプション会員
13:30	DANCE AIRI	13:30~14:15 LesMills	13:15~13:45 <b>TILF</b>
14:00	AINI	~FLEXIBILITY~ Ruri	オプション会員
14:30	14:25~15:10	14:35~15:20	14:15~14:45 TILFL
15:00	ファイティング エクササイズ 山本晃子	~Warm~ Rie	オプション会員 15:15~15:45
15:30	15:30~16:15	1110	15:15~15:45 TILFL
16:00	RITMOS 村井千鶴	16:00~16:45	オプション会員 16:15~16:45
16:30	16:35~17:20	VolcanoYoga デトックス Rie	TILFL
17:00	LESMILLS BODYATTACK		オプション会員
17:30	あい	17:30~18:15	17:15~17:45 TILFL
18:00	17:40~18:40 LESMILLS BODYPUMP	VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	
18:30	一輝	new	オプッッツ会員 18:15~18:45 <b>TILFレ</b>
19:00	お申し込みについては別紙 にてご案内いたします。 19:00~20:00	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル	
19:30	Lesmills BODYCOMBAT	世野有希	
20:00	<ul><li>一輝</li><li>お申し込みについては別紙 にてご案内いたします。</li></ul>		
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

	日曜日	
Studio Natural	Studio Volcano	GYM
	8:30~9:30	
		1-+
	岩盤浴 Error Timo	↓ 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		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
ZVMBA	10:00 10:15	र्व.
尾島真理	10:00~10:45	<u>10:15~10:30</u>
	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	1_	
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	TILLL
11:40~12:25	ビギナー Tomoko	
エアロビクス オリジナル	TOTTORO	オプション会員
廣田茂子		12:15~12:45
1	12:30~13:15	TILL
12:45~13:15	VolcanoYoga	77670
ESMILLS .	リフレッシュ	
ODYATTACK BUY	Luna	オプション会員 13:15~13:45
10:00 11:15		7"ILFL
13:30~14:15 LesMills	10.15 11.00	TILLE
BODYPUMP	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル	
あい	Voicanorogaミドル ~歪み調整~	オプション会員
	YUMIYAN	14:15~14:45
14:35~15:20	1	TILL
LESMILLS BODYBALANCE		
~STRENGTH~	15:00~15:45	オプション会員
Rie	HOTピラティス	15:15~15:45
	YUMIYAN	TILLL
15:40~16:25		
RITMOS		オプション会員
村井千鶴	16:10~16:55	16:15~16:45
	VolcanoYoga ミドル	TILLL
<u>ح</u> 16:45~17:30	尾島真理	
LesMills	/Eug-K-E	
BODYCOMBAT		オプション会員 17:15~17:45
互太郎	17:20~18:05	
	VolcanoYoga	TILI-L
	リフレッシュ Rie	
	1 110	オプション会員
		18:15~18:45
		TILL
		1

# 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。