

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 LES MILLS 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 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~9:30	
8:00	佐藤陽子											
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	岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
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		オプション会員 10:15~10:45 TILT-LE	9:55~10:40 LES MILLS 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 10:15~10:45 TILT-LE	10:20~11:05 LES MILLS BODYPUMP Luna	10:35~11:20 Volcano Yoga 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 資格トレーニング Re:style Fitness 〜Warm〜 マリコ	オプション会員 10:15~10:45 TILT-LE
10:30		10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA										
11:00	11:15~12:00 リラク্স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 美軸ライン エクササイズ 香取知里	11:20~12:05 リラクックスヨガ 〜Warm〜 NAOKO	オプション会員 11:15~11:45 TILT-LE	11:35~12:20 LES MILLS 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 廣田茂子	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 LES MILLS 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 LES MILLS BODYATTACK Ruri	13:10~13:55 美軸ラインストレッチ 〜Warm〜 yuka	オプション会員 12:15~12:45 TILT-LE	12:25~13:10 BOUND 駒谷亜美	12:15~13:00 リラクックスヨガ 〜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 筋膜リリース Ruri	オプション会員 14:15~14:45 TILT-LE	14:05~14:50 MEGA DANCE 高橋奈津	14:15~15:00 美軸フェイス 〜Warm〜 yuka	オプション会員 14:15~14:45 TILT-LE	15:20~16:05 WOW! HIP KANA	15:00~15:45 デトックスヨガ 〜Warm〜 阿部理佳子	オプション会員 15:15~15:45 TILT-LE
13:30												
14:00	14:40~15:25 LES MILLS 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	16:35~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	16:20~17:20 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
14:30												
15:00	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	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 Mirrei	オプション会員 16:15~16:45 TILT-LE	17:50~18:20 LES MILLS 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 16:15~16:45 TILT-LE	17:40~18:35 LES MILLS 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
15:30												
16:00	17:50~18:20 LES MILLS BODYPUMP Ruri	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニヨミコ	オプション会員 17:15~17:45 TILT-LE	18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP Rie	18:35~19:20 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirrei	オプション会員 17:15~17:45 TILT-LE	18:45~19:30 LES MILLS BODYATTACK 吉永伶史	18:55~19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員 17:15~17:45 TILT-LE	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP あい	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	
16:30	18:40~19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55~19:40 WOW! HIP Luna	オプション会員 19:15~19:30 HITトレーニング	19:30~20:15 LES MILLS DANCE AMI	19:40~20:25 LES MILLS BODYBALANCE Rie	オプション会員 18:15~18:45 TILT-LE	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP 互太朗	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 20:15~20:45 TILT-LE
17:00	19:45~20:30 LES MILLS 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 20:15~20:45 TILT-LE	20:35~21:20 BOUND 加藤文音	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 19:15~19:30 サーキットトレーニング	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 互太朗	21:05~21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ	オプション会員 20:15~20:45 TILT-LE	20:55~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	21:05~21:50 VolcanoYoga リフレッシュ 松成広子	
17:30												
18:00	20:50~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史	21:05~21:50 VolcanoYoga リフレッシュ 松成広子										
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
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 ティルト
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 ティルト
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 ティルト
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 ティルト
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 WUJI JUMP ～Warm～ Rie	オプション会員 14:15～14:45 ティルト
15:00			
15:30	15:30～16:15 RITMOS 村井千鶴		オプション会員 15:15～15:45 ティルト
16:00		16:00～16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:15～16:45 ティルト
16:30	16:35～17:20 LES MILLS BODYATTACK あい		オプション会員 17:15～17:45 ティルト
17:00			
17:30	17:40～18:40 LES MILLS BODYPUMP 一輝	17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	オプション会員 18:15～18:45 ティルト
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 菅野有希	
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 背骨 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 ティルト
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 ティルト
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 ティルト
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 ティルト
14:00			
14:30	14:35～15:20 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 ティルト
15:00			
15:30	15:40～16:25 RITMOS 村井千鶴	16:10～16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 16:15～16:45 ティルト
16:00			
16:30	16:45～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 亙太郎	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 17:15～17:45 ティルト
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(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、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。