

2026年1月～

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（月～金）

12月24日更新

	月曜日			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
7:00				
7:30	7:25～8:10 <b>RITMOS</b>	7:30～8:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀		
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 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:00				
9:30				
10:00	10:00～10:45 ファイトニング 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 <b>TILT-LE</b>	
10:30				
11:00	11:15～12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30～12:15 調整中	オプション会員 11:15～11:45 <b>TILT-LE</b>	
11:30				
12:00	12:30～13:15 <b>LIBOUND</b>	13:00～13:45 VolcanoYoga 骨盤調整 小松 渚	オプション会員 12:15～12:45 <b>TILT-LE</b>	
12:30				
13:00	13:05～13:35 福山香葉	オプション会員 13:05～13:35 KANA	オプション会員 13:15～13:45 <b>TILT-LE</b>	
13:30	13:35～14:20 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Ruri	オプション会員 14:25～14:55 KANA	オプション会員 14:15～14:45 <b>TILT-LE</b>	
14:00				
14:30	14:50～15:35 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 伊藤佳南	オプション会員 15:15～15:45 <b>TILT-LE</b>		
15:00				
15:30	16:00～17:30 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 16:40～17:10 Ruri	オプション会員 17:15～17:45 <b>TILT-LE</b>	
16:00				
16:30	17:40～18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリニニコムミコ	オプション会員 18:15～18:45 <b>TILT-LE</b>		
17:00				
17:30	18:40～19:25 <b>ZUMBA</b> 尾島真理	オプション会員 19:15～19:30 1こちらのレッスンはご 予約不要でご参加いた だけます。 ご希望の方は生エリ ア ※人数によっては制限さ せていただく場合がございます。	オプション会員 19:15～19:30 <b>TILT-LE</b>	
18:00				
18:30	19:45～20:30 <b>BODYATTACK</b> 吉永伶史	オプション会員 20:00～20:45 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理		
19:00				
19:30	20:50～21:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 吉永伶史			
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

火曜日			
Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
7:25～8:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ruri	7:20～8:05 岩館浴 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		
9:55～10:40 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> KANA	9:50～10:35 美輪ラインストレッチ ～Warm～ 香取知里	オプション会員 10:15～10:45 <b>TILT-LE</b>	
11:10～11:55 美輪ライン エクササイズ 香取知里	11:20～12:05 リラックスヨガ ～Warm～ NAOKO	オプション会員 11:25～11:55 Ruri	オプション会員 11:15～11:45 <b>TILT-LE</b>
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 12:40～13:10 Ruri	オプション会員 12:15～12:45 <b>TILT-LE</b>
13:50～14:35 <b>RITMOS</b> 石山友香	13:45～14:15 筋膜リリース Ruri ※21名定員クラス	オプション会員 14:15～14:45 <b>TILT-LE</b>	
14:55～15:55 オリジナルダンス 石山友香	15:00～17:00 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 16:15～16:45 高田早織	オプション会員 15:15～15:45 <b>TILT-LE</b>
17:10～18:10 レンタルスタジオ ※要予約 60分3,800円(税 別)	17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei	オプション会員 17:05～17:35 高田早織	オプション会員 17:15～17:45 <b>TILT-LE</b>
18:25～19:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Rie	18:35～19:20 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirei		オプション会員 18:15～18:45 <b>TILT-LE</b>
19:30～20:15 <b>LES MILLS DANCE</b> AMI	19:40～20:25 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Rie		
20:35～21:20 <b>LIBOUND</b> 加藤文音	21:00～21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛		

水曜日			
Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
7:25～8:10 <b>WOW! HIP EX HARD</b> Luna	7:30～8:15 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理		
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 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
10:20～11:05 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> Ruri	10:35～11:20 VolcanoYoga ビギナー 裕次	オプション会員 10:15～10:45 <b>TILT-LE</b>	
11:35～12:20 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ruri	11:40～12:25 VolcanoYoga デトックス KANA	オプション会員 12:15～12:45 <b>TILT-LE</b>	
12:50～13:35 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> Ruri	13:10～13:55 美輪ラインストレッチ ～Warm～ yuka	オプション会員 13:15～13:45 KANA	オプション会員 13:15～13:45 <b>TILT-LE</b>
14:05～14:50 <b>MEGADANZ</b> 高橋奈津	14:15～15:00 美輪フェイス ～Warm～ yuka	オプション会員 14:20～14:50 KANA	オプション会員 14:15～14:45 <b>TILT-LE</b>
15:10～15:55 <b>ZUMBA</b> 高橋奈津	15:50～16:50 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		オプション会員 15:15～15:45 <b>TILT-LE</b>
17:35～18:20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> SARI	17:50～18:20 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	オプション会員 17:40～18:10 Ruri	オプション会員 17:15～17:45 <b>TILT-LE</b>
18:40～19:25 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> SARI	18:55～19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	オプション会員 19:00～19:30 Ruri	オプション会員 18:15～18:45 <b>TILT-LE</b>
19:50～20:35 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 互太郎	20:00～20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子		
21:00～21:45 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 互太郎	21:05～21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ		

金曜日			
Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
7:25～8:10 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 互太郎	7:30～9:30 岩館浴 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	8:45～9:30 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:50～10:35 コンディショニング 永井宏子	10:00～10:45 骨盤トレーニング Resstyle Tennis ～Warm～ マリコ	オプション会員 10:15～10:45 <b>TILT-LE</b>	
11:15～12:00 <b>RITMOS</b> 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 <b>TILT-LE</b>	
12:25～13:10 <b>LIBOUND</b> 調整中	12:15～13:00 リラックスヨガ ～Warm～ ユキ	オプション会員 12:15～12:45 <b>TILT-LE</b>	
13:40～14:25 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 互太郎	13:50～14:35 リラックスヨガ ～Warm～ 小松 渚	オプション会員 14:15～14:45 <b>TILT-LE</b>	
15:20～16:05 <b>WOW! HIP</b> 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 15:05～15:35 岡田純子	オプション会員 15:15～15:45 <b>TILT-LE</b>
16:35～17:20 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> KANA	16:20～17:20 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 15:55～16:25 岡田純子	オプション会員 16:15～16:45 <b>TILT-LE</b>
17:50～18:35 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 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 <b>TILT-LE</b>
19:00～19:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Rie	18:55～19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko		
20:05～20:35 <b>WOW! HIP</b> Rie	20:00～20:45 VolcanoYoga リンパフロー Tomoko		
20:55～21:40 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 白石周史	21:05～21:50 VolcanoYoga リフレッシュ 松成広子		

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	マシンピラティス	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 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Ruri	9:40～10:25 ヘルピックスストレッチ ～Warm～ 桂井由佳里	オプション会員 10:15～10:45 <b>ティルト</b>	
10:30				
11:00	10:50～11:35 フラダンス 園田明美	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 <b>ティルト</b>	
11:30				
12:00	12:05～12:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> AIR	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 <b>ティルト</b>	
12:30				
13:00	13:10～13:55 <b>LES MILLS DANCE</b> AIR	13:30～14:15 <b>LES MILLS DANCE</b> ～FLEXIBILITY～ Ruri	オプション会員 13:15～13:45 <b>ティルト</b>	
13:30				
14:00				
14:30	14:25～15:10 ファイトニング エクササイズ 山本晃子	14:35～15:20 <b>WOW HIP</b> ～Warm～ Rie	オプション会員 14:15～14:45 <b>ティルト</b>	
15:00				
15:30	15:30～16:15 <b>RITMOS</b> 村井千鶴		オプション会員 15:15～15:45 <b>ティルト</b>	
16:00		16:00～16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:15～16:45 <b>ティルト</b>	
16:30	16:35～17:20 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> Ruri		オプション会員 17:15～17:45 <b>ティルト</b>	
17:00				
17:30	17:40～18:40 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 一舞	17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	オプション会員 18:15～18:45 <b>ティルト</b>	
18:00				
18:30				
19:00	19:00～20:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 一舞	18:45～19:30 VolcanoYoga ミドル 菅野有希		
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	日曜日			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンピラティス	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 <b>ZUMBA</b> 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	↓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。
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 <b>ティルト</b>	
11:00				
11:30	11:40～12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子	12:30～13:15 VolcanoYoga リフレッシュ Luna	オプション会員 12:15～12:45 <b>ティルト</b>	
12:00				
12:30	12:45～13:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 山下真久	13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN	オプション会員 13:15～13:45 <b>ティルト</b>	
13:00				
13:30	13:50～14:35 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 山下真久	15:00～15:45 HOTピラティス YUMIYAN	オプション会員 14:15～14:45 <b>ティルト</b>	
14:00				
14:30	14:55～15:40 <b>RITMOS</b> 村井千鶴	16:10～16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 15:15～15:45 <b>ティルト</b>	
15:00				
15:30	16:00～16:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ～STRENGTH～ Rie	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 16:15～16:45 <b>ティルト</b>	
16:00				
16:30	17:05～17:50 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 互太朗		オプション会員 17:15～17:45 <b>ティルト</b>	
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		
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	10個
UBOUND	40セット		

定員について

Studio Natural 40名 Studio Volcano 51名 マシンピラティス 6名

有料レッスンとなります。別途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。
- ◆ レッスン開始以降の入退室は安全管理上、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室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。