

2026年4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)

|       | 月曜日   |   |                                |  | 火曜日   |  |   |   | 水曜日  |  |                                |   | 金曜日   |   |          |                                       |
|-------|---|---|--------------------------------|--|---|--|---|---|--|--|--------------------------------|---|---|---|----------|---------------------------------------|
|       | Studio Natural  | Studio Volcano                                  | マシンビラティス                       | GYM  | Studio Natural  | Studio Volcano   | マシンビラティス                                | GYM                                       | Studio Natural   | Studio Volcano   | マシンビラティス                       | GYM   | Studio Natural  | Studio Volcano                              | マシンビラティス | GYM                                   |
| 7:00  |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 7:30  | 7:25~8:10<br><b>RITMOS</b><br>佐藤陽子                            | 7:30~8:15<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>井坂友紀      |                                |  | 7:25~8:10<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b><br>Ruri    | 7:20~8:05<br>岩船浴<br>Free Time<br>※予約不要 途中入場可                 |   |   | 7:30~8:15<br>VolcanoYogaミドル<br>～骨盤調整～<br>尾島真理                |  |                                | 7:25~8:10<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYCOMBAT</b><br>互太郎 | 7:30~9:30<br>岩船浴<br>Free Time<br>※予約不要 途中入場可                |   |          |                                       |
| 8:00  |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 8:30  |   |   |                                |  |   | 8:30~9:15<br>リフレッシュヨガ<br>～Warm～<br>KANA                      |   |   | 8:45~9:30<br>岩船浴<br>Free Time<br>※予約不要 途中入場可                 |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 9:00  |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 9:30  |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>ファイティング<br>エクササイズ<br>松本彩                       |   |                                | オプション会員<br>10:15~10:45<br><b>TILT</b>      | 9:55~10:40<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYCOMBAT</b><br>KANA | 9:50~10:35<br>美輪ライストレッチ<br>～Warm～<br>香取知里                    |   | オプション会員<br>10:15~10:45<br><b>TILT</b>     | 10:20~11:05<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYCOMBAT</b><br>福川綾祐 | 10:35~11:20<br>Volcano Yoga<br>ビギナー<br>裕次              |                                | オプション会員<br>10:15~10:45<br><b>TILT</b>                     | 9:50~10:35<br>背骨<br>コンディショニング<br>永井宏子                       | 10:00~10:45<br>骨盤トレーニング<br>～Warm～<br>Mariko |          | オプション会員<br>10:15~10:45<br><b>TILT</b> |
| 10:30 |   | 10:15~11:00<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>KANA    |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 11:00 |   |   |                                | オプション会員<br>11:15~11:45<br><b>TILT</b>      | 11:10~11:55<br>美輪ライ<br>エクササイズ<br>香取知里                       |  |   | オプション会員<br>11:15~11:45<br><b>TILT</b>     |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 11:30 | 11:15~12:00<br>リラックスヨガ<br>加地由樹子                               | 11:30~12:15<br>Volcano Yoga<br>ビギナー<br>mio      |                                |  |   | 11:20~12:05<br>リラックスヨガ<br>～Warm～<br>NAOKO                    | オプション会員<br>11:25~11:55<br>Ruri          | オプション会員<br>11:15~11:45<br><b>TILT</b>     |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 12:00 |   |   |                                | オプション会員<br>12:15~12:45<br><b>TILT</b>      |   |  |   | オプション会員<br>12:15~12:45<br><b>TILT</b>     |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 12:30 | 12:30~13:15<br><b>LBOUND</b><br>福山香葉                          |   |                                |  | 12:30~13:15<br>フラダンス<br>吉田直美                                |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 13:00 |   | 13:00~13:45<br>VolcanoYoga<br>骨盤調整<br>小松渚       | オプション会員<br>13:05~13:35<br>KANA | オプション会員<br>13:15~13:45<br><b>TILT</b>      |   | 12:35~13:20<br>Seasonal Flow Yoga<br>～Warm～<br>KANA          | オプション会員<br>12:40~13:10<br>Ruri          | オプション会員<br>13:15~13:45<br><b>TILT</b>     | 12:50~13:35<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>Ruri | 11:40~12:25<br>Volcano Yoga<br>デトックス<br>KANA           |                                | オプション会員<br>12:15~12:45<br><b>TILT</b>                     | 12:25~13:10<br><b>LBOUND</b><br>駒谷亜美                        | 12:15~13:00<br>リラックスヨガ<br>～Warm～<br>ユキ      |          | オプション会員<br>12:15~12:45<br><b>TILT</b> |
| 13:30 | 13:40~14:25<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b><br>Ruri |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 14:00 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 14:30 | 14:50~15:35<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b><br>MASA    | 14:20~15:05<br>VolcanoYoga<br>リンパフロー<br>小松渚     | オプション会員<br>14:25~14:55<br>KANA | オプション会員<br>14:15~14:45<br><b>TILT</b>      | 13:50~14:35<br><b>RITMOS</b><br>石山友香                        | 13:45~14:15<br>筋膜リリース<br>Ruri                                | オプション会員<br>13:45~14:15<br>アドハンス<br>KANA | オプション会員<br>14:15~14:45<br><b>TILT</b>     | 14:05~14:50<br><b>MEGADANZ</b><br>高橋奈津                       | 14:15~15:00<br>美輪アイス<br>～Warm～<br>yuka                 | オプション会員<br>14:20~14:50<br>KANA | オプション会員<br>14:15~14:45<br><b>TILT</b>                     | 13:40~14:25<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>互太郎 | 13:50~14:35<br>リラックスヨガ<br>～Warm～<br>小松渚     |          | オプション会員<br>14:15~14:45<br><b>TILT</b> |
| 15:00 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 15:30 |   |   |                                | オプション会員<br>15:15~15:45<br><b>TILT</b>      | 14:55~15:55<br><b>オリジナルダンス</b><br>石山友香                      | 15:00~17:00<br>岩船浴<br>Free Time<br>※予約不要 途中入場可               | オプション会員<br>15:20~15:50<br>yuka          | オプション会員<br>15:15~15:45<br><b>TILT</b>     | 15:10~15:55<br><b>ZUMBA</b><br>高橋奈津                          |  |                                | オプション会員<br>15:15~15:45<br><b>TILT</b>                     |   |   |          |                                       |
| 16:00 |   | 15:50~16:50<br>岩船浴<br>Free Time<br>※予約不要 途中入場可  | オプション会員<br>16:40~17:10<br>Ruri | オプション会員<br>16:15~16:45<br><b>TILT</b>      |   |  | オプション会員<br>16:05~16:35<br>yuka          | オプション会員<br>16:15~16:45<br><b>TILT</b>     |  |  |                                | オプション会員<br>16:15~16:45<br><b>TILT</b>                     |   |   |          |                                       |
| 16:30 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 17:00 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 17:30 |   |   |                                | オプション会員<br>17:15~17:45<br><b>TILT</b>      |   |  |   | オプション会員<br>17:15~17:45<br><b>TILT</b>     |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 18:00 | 17:50~18:20<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>Ruri  | 17:40~18:25<br>VolcanoYoga<br>骨盤調整<br>モリニユミコ    |                                |  |   | 17:30~18:15<br>VolcanoYoga<br>ビギナー<br>Mirei                  |   | オプション会員<br>18:15~18:45<br><b>TILT</b>     |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 18:30 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 19:00 | 18:40~19:25<br><b>ZUMBA</b><br>尾島真理                           | 18:55~19:40<br><b>WOW! HIP</b><br>Chika         |                                | オプション会員<br>19:15~19:30<br><b>HIPTレーニング</b> | 18:25~19:10<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b><br>Rie   | 18:35~19:20<br>VolcanoYoga<br>骨盤調整<br>Mirei                  |   | オプション会員<br>19:00~19:30<br>Ruri            | 18:40~19:25<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>SARI | 18:55~19:40<br>VolcanoYoga<br>ミドル<br>谷野智子              | オプション会員<br>19:00~19:30<br>Ruri | オプション会員<br>18:15~18:45<br><b>TILT</b>                     |   |   |          |                                       |
| 19:30 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 20:00 | 19:45~20:30<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b><br>福川綾祐    | 20:00~20:45<br>VolcanoYogaミドル<br>～骨盤調整～<br>尾島真理 | オプション会員<br>20:10~20:40<br>Ruri | オプション会員<br>20:15~20:45<br><b>TILT</b>      | 19:30~20:15<br><b>LES MILLS</b><br><b>DANCE</b><br>AMI      | 19:40~20:25<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b><br>Rie | オプション会員<br>19:45~20:15<br>Lucas         | オプション会員<br>19:15~19:30<br><b>自重トレーニング</b> | 19:50~20:35<br><b>LBOUND</b><br>chih♡                        | 女性専用クラス<br>20:00~20:45<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>谷野智子 |                                | オプション会員<br>19:15~19:30<br><b>HIPTレーニング</b>                |   |   |          |                                       |
| 20:30 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 21:00 | 20:50~21:35<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYCOMBAT</b><br>福川綾祐  |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 21:30 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 22:00 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 22:30 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |
| 23:00 |   |   |                                |  |   |  |   |   |  |  |                                |   |   |   |          |                                       |

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。ご希望の方は受生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。

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。ご希望の方は受生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。

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<br>岩盤浴<br>Free Time<br>※予約不要 途中入場可                       |   |     |
| 9:00  |  |  |   |     |
| 9:30  |  |  |   |     |
| 10:00 | 9:40~10:25<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>Ruri    | 9:40~10:25<br>ヘルピックストレッチ<br>~Warm~<br>桂井由佳里                        | オプション会員<br>10:15~10:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 10:30 |  |  |   |     |
| 11:00 | 10:50~11:35<br>フラダンス<br>島田明美                           | 10:55~11:40<br>整体オリジナル<br>~Warm~<br>竹田真知枝                          | オプション会員<br>11:15~11:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 11:30 |  |  |   |     |
| 12:00 |  |  |   |     |
| 12:30 | 12:05~12:50<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>AIR  | 12:10~12:55<br>ピラティス<br>~Warm~<br>田中紫雪                             | オプション会員<br>12:15~12:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 13:00 |  |  |   |     |
| 13:30 | 13:10~13:55<br><b>LES MILLS<br/>DANCE</b><br>AIR       | 13:30~14:15<br><b>LES MILLS<br/>DANCE</b><br>~FLEXIBILITY~<br>Ruri | オプション会員<br>13:15~13:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 14:00 |  |  |   |     |
| 14:30 | 14:25~15:10<br>ファイティング<br>エクササイズ<br>山本亮子               | 14:35~15:20<br><b>WOW! HIP</b><br>~Warm~<br>Rie                    | オプション会員<br>14:15~14:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 15:00 |  |  |   |     |
| 15:30 | 15:30~16:15<br><b>RITMOS</b><br>村井千鶴                   |  | オプション会員<br>15:15~15:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 16:00 |  |  |   |     |
| 16:30 | 16:35~17:20<br><b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b><br>Ruri | 16:00~16:45<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>Rie                         | オプション会員<br>16:15~16:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 17:00 |  |  |   |     |
| 17:30 |  |  |   |     |
| 18:00 | 17:40~18:40<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>一輝     | 17:30~18:15<br>VolcanoYoga<br>ビギナー<br>菅野有希                         | オプション会員<br>17:15~17:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 18:30 |  |  |   |     |
| 19:00 | 19:00~20:00<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>一輝   | 18:45~19:30<br>VolcanoYoga<br>ミドル<br>菅野有希                          | オプション会員<br>18:15~18:45<br><b>TILT-L</b> |     |
| 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<br>岩盤浴<br>Free Time<br>※予約不要 途中入場可       |   |   |
| 9:00  |  |  |   |   |
| 9:30  | 9:30~10:15<br><b>ZUMBA</b><br>尾島真理                                   | 10:00~10:45<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>平庭愛子        |   | 10:15~10:30<br>ゆったりストレッチ                |
| 10:00 |  |  |   |   |
| 10:30 | 10:35~11:20<br>背骨<br>コンディショニング<br>永井宏子                               | 11:15~12:00<br>VolcanoYoga<br>ビギナー<br>Tomoko       | オプション会員<br>11:30~12:00<br>シェ            | オプション会員<br>11:15~11:45<br><b>TILT-L</b> |
| 11:00 |  |  |   |   |
| 11:30 | 11:40~12:25<br>エアロビクス<br>オリジナル<br>廣田茂子                               | 12:30~13:15<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>Chika      | オプション会員<br>12:35~13:05<br>シェ            | オプション会員<br>12:15~12:45<br><b>TILT-L</b> |
| 12:00 |  |  |   |   |
| 12:30 |  |  |   |   |
| 13:00 | 13:50~14:35<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>山下鳩久               | 13:45~14:30<br>VolcanoYogaミドル<br>~歪み調整~<br>YUMIYAN | オプション会員<br>13:45~14:15<br>シェ            | オプション会員<br>13:15~13:45<br><b>TILT-L</b> |
| 14:00 |  |  |   |   |
| 14:30 | 14:55~15:40<br><b>WOW! HIP</b><br>Chika                              | 15:00~15:45<br>HOTピラティス<br>YUMIYAN                 | オプション会員<br>15:15~15:45<br><b>TILT-L</b> |   |
| 15:00 |  |  |   |   |
| 15:30 |  |  |   |   |
| 16:00 | 16:00~16:45<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>~STRENGTH~<br>Rie | 16:10~16:55<br>VolcanoYoga<br>ミドル<br>尾島真理          | オプション会員<br>16:15~16:45<br><b>TILT-L</b> |   |
| 16:30 |  |  |   |   |
| 17:00 | 17:05~17:50<br><b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b><br>互太郎                | 17:20~18:05<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>Rie        | オプション会員<br>17:15~17:45<br><b>TILT-L</b> |   |
| 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場は安全管理上、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場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・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週間後から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。