

ジエクサー・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 LES MILLS BODYPUMP Ruri	9:40~10:25 ヘルピックストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート	
10:30				
11:00	10:50~11:35 フラダンス	10:55~11:40 整体オリジナル ~Warm~ 豊田明美	オプション会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	
11:30				
12:00	12:05~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT AIRI	12:00~12:45 スリムフローヨガ ~Warm~ 新井里江子	オプション会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート	
12:30				
13:00	13:10~13:55 LES MILLS DANCE AIRI	13:20~14:05 LES MILLS DANCE ~FLEXIBILITY~ Ruri	オプション会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート	
13:30				
14:00	14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本舜子	14:30~15:15 WOW! HIP ~Warm~ Rie	オプション会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート	
14:30				
15:00	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴	16:00~16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:05~16:35 アドバンス KANA	オプション会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート
15:30				
16:00	16:35~17:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri		オプション会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート	
16:30				
17:00	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 17:35~18:05 KANA	オプション会員 18:15~18:45 マンツーマン サポート
17:30				
18:00	19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル 菅野有希		
18:30				
19:00				
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 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 11:25~11:55 シェ	オプション会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート
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 Chika	オプション会員 12:35~13:05 シェ	オプション会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート
12:00				
12:30	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山下陽久	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	オプション会員 13:45~14:15 アドバンス シェ	オプション会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート
13:00				
13:30	14:55~15:40 WOW! HIP Chika	15:00~15:45 HOTピラティス YUMIYAN	オプション会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート	
14:00				
14:30	16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE ~STRENGTH~ Rie	16:10~16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理		オプション会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート
15:00				
15:30	17:05~17:50 LES MILLS BODYATTACK 互太郎	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie		オプション会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート
16:00				
16:30				
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		10個
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 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。
- 大声のような大声、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。