

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)

[illegible]

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 LES MILLS BODYPUMP 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 10:05～10:35 マンツーマン サポート	
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 11:05～11:35 マンツーマン サポート	
11:30				
12:00	12:05～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT AIR	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 12:05～12:35 マンツーマン サポート	
12:30				
13:00	13:10～13:55 LES MILLS DANCE AIR	13:20～14:05 LES MILLS DANCE ～FLEXIBILITY～ Ruri	オプション会員 13:05～13:35 マンツーマン サポート	
13:30			オプション会員 13:30～14:00 KANA	
14:00			オプション会員 14:05～14:35 マンツーマン サポート	
14:30	14:25～15:10 ファイトニング エクササイズ 山本晃子	14:30～15:15 Wow! HIP ～Rie～ Rie	オプション会員 14:35～15:05 KANA	オプション会員 15:05～15:35 マンツーマン サポート
15:00				
15:30	15:30～16:15 RITMOS 村井千鶴	15:35～16:20 リフレッシュヨガ ～Warm～昇温中 Rie	オプション会員 15:40～16:10 アドバンス KANA	オプション会員 16:05～16:35 マンツーマン サポート
16:00				
16:30	16:35～17:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri	16:40～17:25 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 17:05～17:35 マンツーマン サポート	
17:00				
17:30	17:40～18:40 LES MILLS BODYPUMP 一輝	17:45～18:30 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	オプション会員 18:05～18:35 マンツーマン サポート	
18:00				
18:30				
19:00	19:00～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝	18:50～19:35 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 ZUMBA 尾島真理	10:00～10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	10:05～10:20 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 せていただく場合がございます。
10:00				
10:30	10:35～11:20 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 11:05～11:35 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 12:05～12:35 マンツーマン サポート
12:00				
12:30	12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 福川綾祐		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 13:05～13:35 マンツーマン サポート
13:00				
13:30	13:50～14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 福川綾祐	13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN	オプション会員 14:05～14:35 マンツーマン サポート	
14:00				
14:30	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 15:05～15:35 マンツーマン サポート	
15:00				
15:30	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 16:05～16:35 マンツーマン サポート	
16:00				
16:30	17:05～17:50 LES MILLS BODYATTACK 互太朗	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 17:05～17:35 マンツーマン サポート	
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		
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ご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ご控えください。
- ◆ 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週間後を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各曜日第1回目にBODYBALANCE～FLEXIBILITY～
その後はBODYBALANCE～STRENGTH～と交互に実施いたします。
※岩盤浴FreeTime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。