

2026年9月～

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

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

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

Studio Natural

Studio Volcano

マシンビラティス

GYM

7:25~8:10

7:30~8:15

VolcanoYoga
リフレッシュ
井坂友紀

10:00~10:45

10:15~11:00

VolcanoYoga
リフレッシュ
KANA

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

11:15~12:00

11:30~12:15

Volcano Yoga
ビギナー
星宏美

オプション会員
11:05~11:35
マンツーマン
サポート

12:05~12:35

マンツーマン
サポート

13:00~13:45

VolcanoYoga
骨盤調整
小松渚

オプション会員
13:05~13:35
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

14:20~15:05

VolcanoYoga
リンパフロー
小松 渚

オプション会員
14:25~14:55
KANA

オプション会員
14:05~14:35
マンツーマン
サポート

15:05~15:35

マンツーマン
サポート

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
16:30~17:00
Lucus

オプション会員
17:05~17:35
マンツーマン
サポート

17:40~18:25

VolcanoYoga
骨盤調整
モリーニョユミコ

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

18:50~19:35

18:55~19:40

Chika

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:45~20:00

マンツーマン
サポート

19:55~20:40

20:00~20:45

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

オプション会員
20:05~20:35
マンツーマン
サポート

21:00~21:45

21:05~21:50

VolcanoYoga
リンパフロー
Tomoko

オプション会員
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:20~8:05

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

8:30~9:15

リフレッシュヨガ
~Warm~
KANA

9:55~10:40

9:50~10:35

美輪ライントレッチ
~Warm~
香取知里

11:10~11:55

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

12:05~12:35

マンツーマン
サポート

12:30~13:15

12:35~13:20

Seasonal Flow Yoga
~Warm~
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

13:50~14:35

13:45~14:15

筋力リリース Lucas
※21名定員クラス

オプション会員
13:45~14:15
アドバンス
KANA

オプション会員
14:05~14:35
マンツーマン
サポート

14:55~16:55

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
16:05~16:35
yuka

オプション会員
16:05~16:35
マンツーマン
サポート

17:30~18:15

VolcanoYoga
ビギナー
Mirei

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

18:25~19:10

18:35~19:20

VolcanoYoga
骨盤調整
Mirei

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:30~20:15

19:45~20:30

VolcanoYoga
ミドル
谷野智子

オプション会員
19:45~20:00
マンツーマン
サポート

20:35~21:20

21:00~21:45

VolcanoYoga
デトックス
高橋愛

オプション会員
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:30~8:15

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

8:45~9:30

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

9:25~10:10

9:50~10:35

VolcanoYoga
リフレッシュ
KANA

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

10:30~11:15

10:35~11:20

Volcano Yoga
ビギナー
裕次

オプション会員
11:05~11:35
マンツーマン
サポート

11:35~12:20

11:40~12:25

VolcanoYoga
デトックス
KANA

オプション会員
12:05~12:35
マンツーマン
サポート

12:50~13:35

13:10~13:55

美輪ライントレッチ
~Warm~
yuka

オプション会員
13:15~13:45
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

14:05~14:50

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
15:05~15:35
マンツーマン
サポート

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
16:05~16:35
マンツーマン
サポート

17:35~18:20

VolcanoYoga
リンパフロー
小松渚

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

17:50~18:20

18:40~19:25

VolcanoYoga
ミドル
谷野智子

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:50~20:35

20:00~20:45

VolcanoYoga
デトックス
谷野智子

オプション会員
19:45~20:00
マンツーマン
サポート

21:00~21:45

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
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:30~9:30

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

9:50~10:35

10:00~10:45

背骨
コンディショニング
永井宏子

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

11:15~12:00

11:10~11:55

ヘルピックストレッチ
~Warm~
ユキ

オプション会員
12:05~12:35
マンツーマン
サポート

12:25~13:10

12:15~13:00

リラックスヨガ
~Warm~
ユキ

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

13:40~14:25

13:50~14:35

リラックスヨガ
~Warm~
小松渚

オプション会員
14:05~14:35
マンツーマン
サポート

15:20~16:05

15:00~16:00

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

オプション会員
15:06~16:35
岡田純子

オプション会員
15:55~16:25
アドバンス
岡田純子

16:35~17:20

16:35~17:20

VolcanoYoga
リンパフロー
阿部理佳子

オプション会員
17:05~17:35
マンツーマン
サポート

17:50~18:35

18:55~19:40

VolcanoYoga
デトックス
Tomoko

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

20:05~20:35

20:00~20:45

VolcanoYoga
リンパフロー
Tomoko

オプション会員
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:30~8:15

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

8:45~9:30

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

9:25~10:10

9:50~10:35

VolcanoYoga
リフレッシュ
KANA

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

10:30~11:15

10:35~11:20

Volcano Yoga
ビギナー
裕次

オプション会員
11:05~11:35
マンツーマン
サポート

11:35~12:20

11:40~12:25

VolcanoYoga
デトックス
KANA

オプション会員
12:05~12:35
マンツーマン
サポート

12:50~13:35

13:10~13:55

美輪ライントレッチ
~Warm~
yuka

オプション会員
13:15~13:45
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

14:05~14:50

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
15:05~15:35
マンツーマン
サポート

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
16:05~16:35
マンツーマン
サポート

17:35~18:20

VolcanoYoga
リンパフロー
小松渚

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

17:50~18:20

18:40~19:25

VolcanoYoga
ミドル
谷野智子

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:50~20:35

20:00~20:45

VolcanoYoga
デトックス
谷野智子

オプション会員
19:45~20:00
マンツーマン
サポート

21:00~21:45

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
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:30~9:30

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

9:50~10:35

10:00~10:45

背骨
コンディショニング
永井宏子

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

11:15~12:00

11:10~11:55

ヘルピックストレッチ
~Warm~
ユキ

オプション会員
12:05~12:35
マンツーマン
サポート

12:25~13:10

12:15~13:00

リラックスヨガ
~Warm~
ユキ

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

13:40~14:25

13:50~14:35

リラックスヨガ
~Warm~
小松渚

オプション会員
14:05~14:35
マンツーマン
サポート

15:20~16:05

15:00~16:00

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

オプション会員
15:06~16:35
岡田純子

オプション会員
15:55~16:25
アドバンス
岡田純子

16:35~17:20

16:35~17:20

VolcanoYoga
リンパフロー
阿部理佳子

オプション会員
17:05~17:35
マンツーマン
サポート

17:50~18:35

18:55~19:40

VolcanoYoga
デトックス
Tomoko

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

20:05~20:35

20:00~20:45

VolcanoYoga
リンパフロー
Tomoko

オプション会員
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:30~8:15

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

8:45~9:30

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

9:25~10:10

9:50~10:35

VolcanoYoga
リフレッシュ
KANA

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

10:30~11:15

10:35~11:20

Volcano Yoga
ビギナー
裕次

オプション会員
11:05~11:35
マンツーマン
サポート

11:35~12:20

11:40~12:25

VolcanoYoga
デトックス
KANA

オプション会員
12:05~12:35
マンツーマン
サポート

12:50~13:35

13:10~13:55

美輪ライントレッチ
~Warm~
yuka

オプション会員
13:15~13:45
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

14:05~14:50

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
15:05~15:35
マンツーマン
サポート

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
16:05~16:35
マンツーマン
サポート

17:35~18:20

VolcanoYoga
リンパフロー
小松渚

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

17:50~18:20

18:40~19:25

VolcanoYoga
ミドル
谷野智子

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:50~20:35

20:00~20:45

VolcanoYoga
デトックス
谷野智子

オプション会員
19:45~20:00
マンツーマン
サポート

21:00~21:45

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
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

火曜日

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

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

Studio Natural

Studio Volcano

マシンビラティス

GYM

7:25~8:10

7:30~8:15

VolcanoYoga
リフレッシュ
井坂友紀

10:00~10:45

10:15~11:00

VolcanoYoga
リフレッシュ
KANA

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

11:15~12:00

11:30~12:15

Volcano Yoga
ビギナー
星宏美

オプション会員
11:05~11:35
マンツーマン
サポート

12:05~12:35

マンツーマン
サポート

13:00~13:45

VolcanoYoga
骨盤調整
小松渚

オプション会員
13:05~13:35
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

14:20~15:05

VolcanoYoga
リンパフロー
小松 渚

オプション会員
14:25~14:55
KANA

オプション会員
14:05~14:35
マンツーマン
サポート

15:05~15:35

マンツーマン
サポート

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
16:30~17:00
Lucus

オプション会員
17:05~17:35
マンツーマン
サポート

17:40~18:25

VolcanoYoga
骨盤調整
モリーニョユミコ

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

18:50~19:35

18:55~19:40

Chika

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:45~20:00

マンツーマン
サポート

19:55~20:40

20:00~20:45

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

オプション会員
20:05~20:35
マンツーマン
サポート

21:00~21:45

21:05~21:50

VolcanoYoga
リンパフロー
Tomoko

オプション会員
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:20~8:05

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

8:30~9:15

リフレッシュヨガ
~Warm~
KANA

9:55~10:40

9:50~10:35

美輪ライントレッチ
~Warm~
香取知里

11:10~11:55

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

12:05~12:35

マンツーマン
サポート

12:30~13:15

12:35~13:20

Seasonal Flow Yoga
~Warm~
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

13:50~14:35

13:45~14:15

筋力リリース Lucas
※21名定員クラス

オプション会員
13:45~14:15
アドバンス
KANA

オプション会員
14:05~14:35
マンツーマン
サポート

14:55~16:55

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
16:05~16:35
yuka

オプション会員
16:05~16:35
マンツーマン
サポート

17:30~18:15

VolcanoYoga
ビギナー
Mirei

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

18:25~19:10

18:35~19:20

VolcanoYoga
骨盤調整
Mirei

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:30~20:15

19:45~20:30

VolcanoYoga
ミドル
谷野智子

オプション会員
19:45~20:00
マンツーマン
サポート

20:35~21:20

21:00~21:45

VolcanoYoga
デトックス
高橋愛

オプション会員
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:30~8:15

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

8:45~9:30

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

9:25~10:10

9:50~10:35

VolcanoYoga
リフレッシュ
KANA

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

10:30~11:15

10:35~11:20

Volcano Yoga
ビギナー
裕次

オプション会員
11:05~11:35
マンツーマン
サポート

11:35~12:20

11:40~12:25

VolcanoYoga
デトックス
KANA

オプション会員
12:05~12:35
マンツーマン
サポート

12:50~13:35

13:10~13:55

美輪ライントレッチ
~Warm~
yuka

オプション会員
13:15~13:45
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

14:05~14:50

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
15:05~15:35
マンツーマン
サポート

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
16:05~16:35
マンツーマン
サポート

17:35~18:20

VolcanoYoga
リンパフロー
小松渚

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

17:50~18:20

18:40~19:25

VolcanoYoga
ミドル
谷野智子

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:50~20:35

20:00~20:45

VolcanoYoga
デトックス
谷野智子

オプション会員
19:45~20:00
マンツーマン
サポート

21:00~21:45

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
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:30~9:30

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

9:50~10:35

10:00~10:45

背骨
コンディショニング
永井宏子

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

11:15~12:00

11:10~11:55

ヘルピックストレッチ
~Warm~
ユキ

オプション会員
12:05~12:35
マンツーマン
サポート

12:25~13:10

12:15~13:00

リラックスヨガ
~Warm~
ユキ

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

13:40~14:25

13:50~14:35

リラックスヨガ
~Warm~
小松渚

オプション会員
14:05~14:35
マンツーマン
サポート

15:20~16:05

15:00~16:00

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

オプション会員
15:06~16:35
岡田純子

オプション会員
15:55~16:25
アドバンス
岡田純子

16:35~17:20

16:35~17:20

VolcanoYoga
リンパフロー
阿部理佳子

オプション会員
17:05~17:35
マンツーマン
サポート

17:50~18:35

18:55~19:40

VolcanoYoga
デトックス
Tomoko

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

20:05~20:35

20:00~20:45

VolcanoYoga
リンパフロー
Tomoko

オプション会員
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:30~8:15

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

8:45~9:30

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

9:25~10:10

9:50~10:35

VolcanoYoga
リフレッシュ
KANA

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

10:30~11:15

10:35~11:20

Volcano Yoga
ビギナー
裕次

オプション会員
11:05~11:35
マンツーマン
サポート

11:35~12:20

11:40~12:25

VolcanoYoga
デトックス
KANA

オプション会員
12:05~12:35
マンツーマン
サポート

12:50~13:35

13:10~13:55

美輪ライントレッチ
~Warm~
yuka

オプション会員
13:15~13:45
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

14:05~14:50

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
15:05~15:35
マンツーマン
サポート

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
16:05~16:35
マンツーマン
サポート

17:35~18:20

VolcanoYoga
リンパフロー
小松渚

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

17:50~18:20

18:40~19:25

VolcanoYoga
ミドル
谷野智子

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:50~20:35

20:00~20:45

VolcanoYoga
デトックス
谷野智子

オプション会員
19:45~20:00
マンツーマン
サポート

21:00~21:45

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
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

水曜日

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

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

Studio Natural

Studio Volcano

マシンビラティス

GYM

7:25~8:10

7:30~8:15

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

10:00~10:45

10:15~11:00

VolcanoYoga
リフレッシュ
KANA

オプション会員
10:05~10:35
マンツーマン
サポート

11:15~12:00

11:30~12:15

Volcano Yoga
ビギナー
星宏美

オプション会員
11:05~11:35
マンツーマン
サポート

12:05~12:35

マンツーマン
サポート

13:00~13:45

VolcanoYoga
骨盤調整
小松渚

オプション会員
13:05~13:35
KANA

オプション会員
13:05~13:35
マンツーマン
サポート

14:20~15:05

VolcanoYoga
リンパフロー
小松 渚

オプション会員
14:25~14:55
KANA

オプション会員
14:05~14:35
マンツーマン
サポート

15:05~15:35

マンツーマン
サポート

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
16:30~17:00
Lucus

オプション会員
17:05~17:35
マンツーマン
サポート

17:40~18:25

VolcanoYoga
骨盤調整
モリーニョユミコ

オプション会員
18:05~18:35
マンツーマン
サポート

18:50~19:35

18:55~19:40

Chika

オプション会員
19:05~19:35
マンツーマン
サポート

19:45~20:00

マンツーマン
サポート

19:55~20:40

20:00~20:45

VolcanoYogaミドル
~骨盤調整~
尾島真理

オプション会員
20:05~20:35
マンツーマン
サポート

21:00~21:45

21:05~21:50

VolcanoYoga
リンパフロー
Tomoko

オプション会員
21:05~21:35
マンツーマン
サポート

7:25~8:10

7:20~8:05

岩盤浴
Free Time
※予約不要 途中入場可

8:30~9:15

リフレッシュヨガ
~Warm~
KANA

9:55~10:40

9:50~10:35

美輪ライントレッチ
~Warm~
香取知里

11:10~11:55

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

12:05~12:35

マンツーマン
サポート

12:30~13:15

12

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 ～Warm～ Chika	オプション会員 13:05～13:35 マンツーマン サポート	
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	14:30～15:15 Wow! HIP ～Warm～ Rie	オプション会員 14:35～15:05 KANA	
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	
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 ～温め調整～ 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 17:05～17:35 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 18:05～18:35 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。