

2026年10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			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
7:00				
7:30	7:25～8:10 RITMOS 佐藤陽子	7:30～8:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀		
8:00				
8:30				
9:00		8:45～9:45 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
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 デトックス KANA		オプション会員
10:30				
11:00				
11:30	11:15～12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30～12:15 Volcano Yoga ビギナー 星宏美		オプション会員
12:00				
12:30	12:30～13:15 LBOUND 福山香葉			
13:00		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
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYBALANCE 福川綾祐		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
14:00	14:50～15:35 LES MILLS BODYPUMP MASA	15:35～17:10 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		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				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00		17:40～18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリニョコミコ	オプション会員 17:45～18:15 Lucas	オプション会員 18:05～18:35 マンツーマン サポート
18:30				
19:00	18:50～19:35 ZUMBA 尾島真理	18:55～19:40 WOW! HIP Chika	オプション会員 19:05～19:35 マンツーマン サポート	オプション会員 18:45～19:00 HITトレーニング ※予約不要
19:30				
20:00	19:55～20:40 LES MILLS BODYPUMP 福川綾祐	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	オプション会員 19:45～20:00 目黒トレーニング ※予約不要
20:30				
21:00	21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 福川綾祐			こちらのレッスンは予約不要でご参加いただけます。 ご希望の方は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場合がございます。
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	火曜日			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
7:00				
7:30	7:25～8:10 LES MILLS BODYPUMP 鎌倉忠司	7:10～8:00 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
8:00				
8:30		8:30～9:15 リフレッシュヨガ ～Warm～ KANA		
9:00				
9:30				
10:00	9:55～10:40 LES MILLS BODYCOMBAT 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
10:30				
11:00				
11:30	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
12:00				
12:30	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 美馬らん	オプション会員 12:05～12:35 マンツーマン サポート
13:00				
13:30	13:50～14:35 RITMOS 石山友香	13:40～14:25 ピラティス ～Warm～ 美馬らん	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
14:00				
14:30	14:55～15:55 オリジナルダンス 石山友香	14:55～17:00 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 14:55～15:25 美馬らん	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				
16:30				
17:00				
17:30		17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei		オプション会員
18:00				
18:30	18:25～19:10 LES MILLS BODYPUMP Rie	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	オプション会員 18:45～19:00 マンツーマン サポート
19:00				
19:30	19:30～20:15 WOW! HIP kaho	19:45～20:30 LES MILLS BODYBALANCE Rie	オプション会員 19:50～20:20 Lucas	オプション会員 19:45～20:00 サーキットトレーニング ※予約不要
20:00				
20:30	20:35～21:20 LES MILLS BODYATTACK 石田智裕	21:00～21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛		
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	水曜日			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
7:00				
7:30		7:30～8:15 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理		
8:00				
8:30				
9:00		8:45～10:05 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:30	9:30～10:15 LES MILLS BODYCOMBAT 福川綾祐			オプション会員
10:00				
10:30	10:40～11:25 LES MILLS BODYBALANCE 福川綾祐	10:35～11:20 Volcano Yoga ビギナー 裕次		オプション会員
11:00				
11:30	11:45～12:30 LES MILLS BODYPUMP 猪股愛美	11:40～12:25 VolcanoYoga デトックス MAI	オプション会員 11:45～12:15 yuka	オプション会員 11:05～11:35 マンツーマン サポート
12:00				
12:30	12:50～13:35 LES MILLS BODYATTACK 猪股愛美	13:10～13:55 美輪ラインストレッチ ～Warm～ yuka		オプション会員
13:00				
13:30	14:05～14:50 MEGADANZ Lucy Danz	14:15～15:00 美輪フェイス ～Warm～ yuka		オプション会員
14:00				
14:30	15:10～15:55 ZUMBA 高橋奈津			オプション会員
15:00				
15:30	15:30～17:05 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		オプション会員 15:30～16:00 yuka	オプション会員 15:05～15:35 マンツーマン サポート
16:00				
16:30				
17:00				
17:30	17:50～18:20 LES MILLS BODYCOMBAT SARI	17:35～18:20 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚		オプション会員
18:00				
18:30	18:40～19:25 LES MILLS BODYATTACK SARI	18:55～19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子		オプション会員
19:00				
19:30	19:50～20:35 LBOUND chih♥	20:00～20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子		オプション会員
20:00				
20:30				
21:00	21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT あかり	21:05～21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ		
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	金曜日			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM
7:00				
7:30	7:25～8:10 LES MILLS BODYCOMBAT 山崎舞子	7:10～9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
8:00				
8:30				
9:00	9:50～10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	10:00～10:45 資格トレーニング Re-style fitness ～Warm～ マリコ		オプション会員
10:30				
11:00				
11:30	11:15～12:00 RITMOS 廣田茂子	11:10～11:55 ベルビックスストレッチ ～Warm～ ユキ		オプション会員
12:00				
12:30	12:25～13:10 LBOUND 駒谷亜美	12:15～13:00 リラックスヨガ ～Warm～ ユキ		オプション会員
13:00				
13:30	13:40～14:25 LES MILLS DANCE AMI	13:20～14:05 リラックスヨガ ～全身調整Warm～ 小松渚		オプション会員
14:00				
14:30	14:25～14:55 筋膜リリース Lucas			オプション会員
15:00				
15:30	15:20～16:05 WOW! HIP KANA	15:25～16:05 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 15:55～16:25 アド/バンス 阿部理佳子	オプション会員 15:05～15:35 マンツーマン サポート
16:00				
16:30	16:35～17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	16:35～17:20 VolcanoYoga リンパフロー 阿部理佳子		オプション会員
17:00				
17:30	17:50～18:35 LES MILLS BODYBALANCE Rie	17:40～18:25 VolcanoYoga デトックス 倉又由紀子		オプション会員
18:00				
18:30	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP Rie	18:55～19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	オプション会員 19:00～19:30 Lucas	オプション会員 19:05～19:35 マンツーマン サポート
19:00				
19:30	20:05～20:35 LBOUND kaho	20:00～20:45 VolcanoYoga リンパフロー Tomoko	オプション会員 20:05～20:35 Lucas	オプション会員 19:45～20:00 目黒トレーニング ※予約不要
20:00				
20:30				
21:00	20:55～21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	21:05～21:50 HOTピラティス 尚武		
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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		8:10～9:10 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:00				
9:30	new			
10:00	9:35～10:20 LES MILLS BODYPUMP 志乃	9:40～10:25 ベルビクストレッチ ～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	new 13:20～14:05 LES MILLS FLEXIBILITY ～FLEXIBILITY～ Rie	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		new 14:30～15:15 WOW! HIP ～Warm～新温中 Rie	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	14:35～15:05 KANAKANA	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 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:05～16:35 マンツーマン サポート	
16:00	new			
16:30	16:35～17:20 LES MILLS BODYATTACK 松村真里	16:40～17:25 Seasonal Flow Yoga KANAKANA	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 一葉	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 一葉	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		8:10～9:30 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 ゆたたりストレッチ	↓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 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 デトックス Chika	new 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 HEAVY 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	
13:00				
13:30	13:50～14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 福川綾祐	15:00～15:45 HOTピラティス YUMIYAN	オプション会員 16:05～16:35 マンツーマン サポート	
14:00				
14:30	14:55～15:40 WOW! HIP Chika	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	
15:00				
15:30	16:00～16:45 LES MILLS BODYBALANCE ～STRENGTH～ Rie	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ kaho	オプション会員 18:05～18:35 マンツーマン サポート	
16:00				
16:30	17:05～17:50 LES MILLS BODYPUMP Rie			
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	
ボディバンブセット	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
- 運動初心者や久しぶりに運動される方、体力に自信がない方、グループレッスン初心者の方におすすめのクラス
- 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
- 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。