

2026年1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)

12月29日更新

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（土～日）

土曜日			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンピラティス
7:00			GYM
7:30			
8:00			
8:30	8:15~9:15 岩盤浴 ※予約不要 途中入場可		
9:00			
9:30	9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP Ruri	9:40~10:25 ヘルビックスストレッチ ～Warm～ 桂井由佳里	
10:00			
10:30		10:15~10:45 TILT-LE	
11:00	10:50~11:40 フラダンス 恩田美奈	10:35~11:20 整体オリジナル ～Warm～ 竹田真知枝	
11:30		11:15~11:45 TILT-LE	
12:00	12:05~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT AIR	11:40~12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子	
13:00		12:15~12:45 TILT-LE	
13:30	13:10~13:55 LES MILLS DANCE AIR	12:45~13:30 Les Mills BODYPUMP 山下凜久	
14:00		13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE ~FLEXIBILITY~ Ruri	
14:30	14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子	14:35~15:20 Wow! HIP ～Warm～ Rie	14:40~15:10 KANA
15:00		15:15~15:45 TILT-LE	
15:30	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴	16:00~16:45 Les Mills BODYATTACK Ruri	16:05~16:35 KANA
16:00		16:15~16:45 TILT-LE	
16:30	16:35~17:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	17:05~17:50 Les Mills BODYATTACK 亘太朗
17:00		17:15~17:45 TILT-LE	
17:30	17:40~18:40 Les Mills BODYPUMP	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル 菅野有希	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie
18:00		18:15~18:45 TILT-LE	
18:30	一課		
19:00	19:00~20:00 Les Mills BODYCOMBAT	20:00~21:00 VolcanoYoga ミドル 菅野有希	
19:30	一課		
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
7:00			GYM
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
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			

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	
ボディパンツセット	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。)
～Warm～

■ 岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)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。

■ 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てご参加ください。
- ◆ 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出は安全管理上、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すご退室ください。
- ◆ 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出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。
- ◆ 呼声のような大声、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。
- ◆ 水分補給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週間後が取りいただけます。

★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。