

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

	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	7:30～8:15 VolcanoYoga リフレッシュ 井坂友紀		
8:00				
8:30	8:30～9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45～9:30 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:00				
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 リフレッシュ KANA	オプション会員 10:15～10:45 TILT-LE	
10:30				
11:00	11:15～12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30～12:15 WOW! HIP Luna	オプション会員 11:15～11:45 TILT-LE	
11:30				
12:00	12:30～13:15 LIBOUND 福山香葉	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 13:15～13:45 TILT-LE
12:30				
13:00	13:35～14:20 LES MILLS BODYBALANCE Ruri	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 14:15～14:45 TILT-LE
13:30				
14:00	14:50～15:35 LES MILLS BODYPUMP 伊藤佳南	15:50～16:50 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 16:40～17:10 Ruri	オプション会員 17:15～17:45 TILT-LE
14:30				
15:00	17:50～18:20 LES MILLS BODYPUMP Ruri	17:40～18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリニニコムミコ	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE	
15:30	18:40～19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55～19:40 WOW! HIP Luna	オプション会員 19:15～19:30 自習トレーニング 19:15～19:30 1こちらのレッスンはご 予約不要でご参加いた だけます。 ご希望の方は受生エリア までお越しください。 ※人数によっては制限さ せていただく場合がございます。	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE
16:00				
16:30	19:45～20:30 BODYATTACK 吉永伶史	20:00～20:45 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理		
17:00	20:50～21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永伶史			
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
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 Ruri	7:20～8:05 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
8:00				
8:30	8:30～9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	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 10:15～10:45 TILT-LE	
10:30				
11:00	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 11:25～11:55 Ruri	オプション会員 11:15～11:45 TILT-LE
11:30				
12:00	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 Ruri	オプション会員 12:15～12:45 TILT-LE
12:30				
13:00	13:50～14:35 RITMOS 石山友香	13:45～14:15 筋膜リリース Ruri ※21名定員クラス		オプション会員 14:15～14:45 TILT-LE
13:30				
14:00	14:55～15:55 オリジナルダンス 石山友香	15:00～17:00 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 16:15～16:45 高田早織	オプション会員 15:15～15:45 TILT-LE
14:30				
15:00	17:10～18:10 レンタルスタジオ ※要予約 60分3,800円(税 別)	17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei	オプション会員 17:05～17:35 高田早織	オプション会員 17:15～17:45 TILT-LE
15:30				
16:00	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 18:15～18:45 TILT-LE
16:30				
17:00	19:30～20:15 LES MILLS DANCE AMI	19:40～20:25 LES MILLS BODYBALANCE Rie		オプション会員 19:15～19:30 自習トレーニング 19:15～19:30 1こちらのレッスンはご 予約不要でご参加いた だけます。 ご希望の方は受生エリア までお越しください。 ※人数によっては制限さ せていただく場合がございます。
17:30				
18:00	20:35～21:20 LIBOUND 加藤文音	21:00～21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛		
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
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	7:25～8:10 WOW! HIP EX HARD Luna	7:30～8:15 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理		
8:00				
8:30	8:30～9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45～9:30 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:00				
9:30				
10:00	10:20～11:05 LES MILLS BODYATTACK Ruri	10:35～11:20 VolcanoYoga ビギナー 裕次	オプション会員 10:15～10:45 TILT-LE	
10:30				
11:00	11:35～12:20 LES MILLS BODYPUMP Ruri	11:40～12:25 VolcanoYoga デトックス KANA	オプション会員 12:15～12:45 TILT-LE	
11:30				
12:00	12:50～13:35 LES MILLS BODYATTACK Ruri	13:10～13:55 美輪ラインストレッチ ～Warm～ yuka	オプション会員 13:15～13:45 KANA	オプション会員 13:15～13:45 TILT-LE
12:30				
13:00	14:05～14:50 MEGADANZ 高橋奈津	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 14:15～14:45 TILT-LE
13:30				
14:00	15:10～15:55 ZUMBA 高橋奈津	15:50～16:50 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		オプション会員 15:15～15:45 TILT-LE
14:30				
15:00	17:35～18:20 LES MILLS BODYCOMBAT SARI	17:40～18:25 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	オプション会員 17:40～18:10 Ruri	オプション会員 17:15～17:45 TILT-LE
15:30				
16:00	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 Ruri	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE
16:30				
17:00	19:50～20:35 LES MILLS BODYPUMP 互太郎	20:00～20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子		オプション会員 19:15～19:30 自習トレーニング 19:15～19:30 1こちらのレッスンはご 予約不要でご参加いた だけます。 ご希望の方は受生エリア までお越しください。 ※人数によっては制限さ せていただく場合がございます。
17:30				
18:00	21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 互太郎	21:05～21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ		
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
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 互太郎	7:30～9:30 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
8:00				
8:30	8:30～9:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約	8:45～9:30 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:00				
9:30	9:50～10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	10:00～10:45 骨盤トレーニング Resstyle Tonic マリック	オプション会員 10:15～10:45 TILT-LE	
10:00				
10:30	11:15～12:00 RITMOS 廣田茂子	11:10～11:55 ヘルピックスストレッチ ～Warm～ ユキ	オプション会員 11:15～11:45 TILT-LE	オプション会員 11:15～11:45 TILT-LE
11:00				
11:30	12:25～13:10 LIBOUND chihlv	12:15～13:00 リラックスヨガ ～Warm～ ユキ	オプション会員 12:15～12:45 TILT-LE	オプション会員 12:15～12:45 TILT-LE
12:00				
12:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 互太郎	13:50～14:35 リラックスヨガ ～Warm～ 小松 渚	オプション会員 14:20～14:50 KANA	オプション会員 14:15～14:45 TILT-LE
13:00				
13:30	15:20～16:05 WOW! HIP KANA	15:00～15:45 デトックスヨガ ～Warm～ 阿部理佳子	オプション会員 15:05～15:35 岡田純子	オプション会員 15:15～15:45 TILT-LE
14:00				
14:30	16:35～17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	16:20～17:20 岩館浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 15:55～16:25 岡田純子	オプション会員 16:15～16:45 TILT-LE
15:00				
15:30	17:50～18:35 LES MILLS BODYBALANCE Rie	17:40～18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	オプション会員 17:40～18:10 Ruri	オプション会員 17:15～17:45 TILT-LE
16:00				
16:30	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 Ruri	オプション会員 18:15～18:45 TILT-LE
17:00				
17:30	20:05～20:35 WOW! HIP Rie	20:00～20:45 VolcanoYoga リンパフロー Tomoko		
18:00				
18:30	20:55～21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	21:05～21:50 VolcanoYoga リフレッシュ 松成広子		
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
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		8:15～9:15 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 10:15～10:45 ティルト	
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 11:15～11:45 ティルト	
11:30				
12:00				
12:30	12:05～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT AIR	12:10～12:55 コアピラティス ～Warm～ 鈴木章子	オプション会員 12:15～12:45 ティルト	
13:00				
13:30	13:10～13:55 LES MILLS DANCE AIR	13:30～14:15 LES MILLS DANCE ～FLEXIBILITY～ Ruri	オプション会員 13:15～13:45 ティルト	
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	14:35～15:20 WOW HIP ～Warm～ Rie	オプション会員 14:15～14:45 ティルト	
15:00				
15:30	15:30～16:15 RITMOS 村井千鶴		オプション会員 15:15～15:45 ティルト	
16:00		16:00～16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:15～16:45 ティルト	
16:30	16:35～17:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri		オプション会員 17:15～17:45 ティルト	
17:00				
17:30	17:40～18:40 LES MILLS BODYPUMP 一葉	17:30～18:15 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	オプション会員 18:15～18:45 ティルト	
18:00				
18:30				
19:00	19:00～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 一葉	18:45～19:30 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	10:15～10:30 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きます。
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 11:15～11:45 ティルト	
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 Luna	オプション会員 12:15～12:45 ティルト	
12:00				
12:30	12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 山下真久	13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN	オプション会員 13:15～13:45 ティルト	
13:00				
13:30	13:50～14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山下真久	15:00～15:45 HOTピラティス YUMIYAN	オプション会員 14:15～14:45 ティルト	
14:00				
14:30	14:55～15:40 RITMOS 村井千鶴	16:10～16:55 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	オプション会員 15:15～15:45 ティルト	
15:00				
15:30	16:00～16:45 LES MILLS BODYBALANCE ～STRENGTH～ Rie	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 16:15～16:45 ティルト	
16:00				
16:30	17:05～17:50 LES MILLS BODYATTACK 互太朗		オプション会員 17:15～17:45 ティルト	
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週間後が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。