

2026年2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	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 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:00				
9:30				
10:00	10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩		オプション会員 10:15~10:45 TILT	
10:30		10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA		
11:00			オプション会員 11:15~11:45 TILT	
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:30~12:15 Wow! HIP Luna		
12:00			オプション会員 12:15~12:45 TILT	
12:30	12:30~13:15 LIBOUND 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 13:15~13:45 TILT
13:30	13:35~14:20 LES MILLS BODYBALANCE Ruri		オプション会員 14:25~14:55 KANA	オプション会員 14:15~14:45 TILT
14:00		14:20~15:05 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚		
14:30	14:50~15:35 LES MILLS BODYPUMP 伊藤佳南		オプション会員 15:15~15:45 TILT	
15:00		15:50~16:50 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 16:15~16:45 TILT	
15:30			オプション会員 16:40~17:10 Ruri	
16:00	16:00~17:30 スタジオパーソナル 利用可能時間 ※要予約		オプション会員 17:15~17:45 TILT	
16:30				
17:00			オプション会員 18:15~18:45 TILT	
17:30	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		
18:00			オプション会員 18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP Rie	
18:30	18:40~19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55~19:40 Wow! HIP Luna		
19:00			自習トレーニング 19:15~19:30 19:30~20:15 19:40~20:25 ご希望の方は生エリ アまでお話しください。 ※人数によっては制限さ せていただく場合がございます。	😊 HIITトレーニング
19:30	19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 吉永竹史	20:00~20:45 VolcanoYoga ミドル 骨盤調整 尾島真理		
20:00				
20:30	20:50~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永竹史			
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 岩船浴 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 美輪ライズストレッチ ~Warm~ 香取知里	オプション会員 10:15~10:45 TILT	
10:30			オプション会員 11:15~11:45 TILT	
11:00	11:10~11:55 美輪ライズ 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
11:30			オプション会員 12:15~12:45 TILT	
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 13:15~13:45 TILT
12:30				
13:00	13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:45~14:15 筋膜リリース Ruri	オプション会員 14:15~14:45 TILT	
13:30		15:00~17:00 オリジナルダンス 石山友香	オプション会員 15:15~15:45 TILT	
14:00		16:15~16:45 岩船浴 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 16:15~16:45 TILT
14:30	14:55~15:55 オリジナルダンス 石山友香		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
15:00				
15:30				
16:00	17:10~18:10 レンタルスタジオ ※要予約 60分3,300円(税 別)	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei	オプション会員 18:15~18:45 TILT	
16:30				
17:00	18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP Rie	18:35~19:20 VolcanoYoga 骨盤調整 Mirei		
17:30				
18:00	19:30~20:15 LES MILLS DANCE AMI	19:40~20:25 LES MILLS BODYBALANCE Rie		
18:30				
19:00	20:35~21:20 LIBOUND 加藤文音	21:00~21:45 VolcanoYoga デトックス 高橋愛		
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 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		
9:00				
9:30				
10:00	10:20~11:05 A-PUM! KANA Luna	10:35~11:20 Volcano Yoga ビギナー 裕次	オプション会員 10:15~10:45 TILT	
10:30			オプション会員 11:15~11:45 TILT	
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	
11:30		13:10~13:55 美輪ライズストレッチ ~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
12:00	12:50~13:35 LES MILLS BODYATTACK Ruri	14:05~14:50 MECADANZ 高橋奈津	オプション会員 14:20~14:50 KANA	オプション会員 14:15~14:45 TILT
12:30		15:10~15:55 ZUMBA 高橋奈津		オプション会員 15:15~15:45 TILT
13:00		15:50~16:50 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可		オプション会員 16:15~16:45 TILT
13:30				
14:00	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 17:40~18:10 Ruri	オプション会員 18:15~18:45 TILT
14:30				
15:00	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	😊 サークットトレーニング
15:30				
16:00	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP 互太郎	20:00~20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子		
16:30				
17:00	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		
17:30				
18:00				
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 岩船浴 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	10:00~10:45 背骨 コンディショニング Rei Rei Rei マリコ	オプション会員 10:15~10:45 TILT	
9:00			オプション会員 11:15~11:45 TILT	
9:30	9:50~10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	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 12:15~12:45 TILT	オプション会員 12:15~12:45 TILT
10:00			オプション会員 13:15~13:45 KANA	オプション会員 13:15~13:45 TILT
10:30	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 14:15~14:45 TILT	オプション会員 14:15~14:45 TILT
11:00		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
11:30	15:20~16:05 Wow! HIP KANA	15:55~16:25 岩船浴 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
12:00				
12:30	16:35~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	17:40~18:25 VolcanoYoga ビギナー 倉又由紀子	オプション会員 17:15~17:45 TILT	オプション会員 18:15~18:45 TILT
13:00				
13:30	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP Rie	18:55~19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko		😊 HIPTトレーニング
14:00				
14:30	20:05~20:35 Wow! HIP Rie	20:00~20:45 VolcanoYoga リンパフロー Tomoko		
15:00				
15:30	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		
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				

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 ヘルピックストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 TILT-LE	
10:30				
11:00	10:50~11:35 フラダンス 恩田明美	10:55~11:40 整体オリジナル ~Warm~ 竹田高知枝	オプション会員 11:15~11:45 TILT-LE	
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~ 鈴木幸子	オプション会員 12:15~12:45 TILT-LE	
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 TILT-LE	
14:00				
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	オプション会員 14:15~14:45 TILT-LE	オプション会員 14:40~15:10 KANA
15:00				
15:30	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴	16:00~16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 15:15~15:45 TILT-LE	オプション会員 16:05~16:35 KANA
16:00				
16:30	16:35~17:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri		オプション会員 16:15~16:45 TILT-LE	
17:00				
17:30	17:40~18:40 LES MILLS BODYPUMP 一舞	17:30~18:15 VolcanoYoga ピギナー 菅野有希	オプション会員 17:15~17:45 TILT-LE	オプション会員 18:15~18:45 TILT-LE
18:00				
18:30				
19:00	19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 一舞	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
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 ピギナー Tomoko		オプション会員 11:15~11:45 TILT-LE
11:00				
11:30				
12:00				
12:30	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP 山下陽久	12:30~13:15 VolcanoYoga リフレッシュ Luna	オプション会員 12:35~13:05 シエ	オプション会員 12:15~12:45 TILT-LE
13:00				
13:30	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山下陽久	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	オプション会員 13:50~14:20 シエ	オプション会員 13:15~13:45 TILT-LE
14:00				
14:30	14:55~15:40 RITMOS 村井千鶴	15:00~15:45 HOTピラティス YUMIYAN		オプション会員 14:15~14:45 TILT-LE
15:00				
15:30				
16:00	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 15:15~15:45 TILT-LE
16:30				
17:00	17:05~17:50 LES MILLS BODYATTACK 互太郎	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie		オプション会員 16:15~16:45 TILT-LE
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。)
- 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週間後から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。

2026年4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				火曜日				水曜日				金曜日			
	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	Studio Natural	Studio Volcano	マシンビラティス	GYM	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			7:25~8:10 LES MILLS BODYPUMP Ruri	7:20~8:05 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可			7:30~8:15 VolcanoYogaミドル ～骨盤調整～ 尾島真理				7:25~8:10 LES MILLS BODYCOMBAT 互太郎	7:30~9:30 岩船浴 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			8:45~9:30 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可							
9:00																
9:30																
10:00	10:00~10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩			オプション会員 10:15~10:45 TILT	9:55~10:40 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	9:50~10:35 美輪ライストレッチ ～Warm～ 香取知里		オプション会員 10:15~10:45 TILT	10:20~11:05 LES MILLS BODYCOMBAT 福川綾祐	10:35~11:20 Volcano Yoga ビギナー 裕次		オプション会員 10:15~10:45 TILT	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 ～Warm～ マリコ		オプション会員 10:15~10:45 TILT
10:30		10:15~11:00 VolcanoYoga リフレッシュ KANA														
11:00				オプション会員 11:15~11:45 TILT	11:10~11:55 美輪ライ エクササイズ 香取知里			オプション会員 11:15~11:45 TILT								
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 mio				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								
12:00				オプション会員 12:15~12:45 TILT				オプション会員 12:15~12:45 TILT								
12:30	12:30~13:15 LBOUND 福山香葉				12:30~13:15 フラダンス 吉田直美											
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 13:15~13:45 TILT		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 13:15~13:45 TILT	12:50~13:35 LES MILLS BODYATTACK Ruri	11:40~12:25 Volcano Yoga デトックス KANA		オプション会員 12:15~12:45 TILT	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 12:15~12:45 TILT
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri				13:50~14:35 RITMOS 石山友香	13:45~14:15 筋膜リリース Ruri	オプション会員 13:45~14:15 アドハンス KANA	オプション会員 13:15~13:45 TILT								
14:00		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		14:55~15:55 オリジナルダンス 石山友香		オプション会員 14:15~14:45 TILT	14:05~14:50 MEGADANZ 高橋奈津	14:15~15:00 美輪アイス ～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	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 14:15~14:45 TILT
14:30	14:50~15:35 LES MILLS BODYPUMP MASA					15:00~17:00 岩船浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 15:20~15:50 yuka	オプション会員 15:15~15:45 TILT	15:10~15:55 ZUMBA 高橋奈津							
15:00				オプション会員 15:15~15:45 TILT			オプション会員 16:05~16:35 yuka	オプション会員 16:15~16:45 TILT								
15:30		15:50~16:50 岩船浴 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 16:15~16:45 TILT				オプション会員 16:15~16:45 TILT								
16:00																
16:30						17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー Mirei		オプション会員 17:15~17:45 TILT								
16:30																
17:00																
17:30																
18:00	17:50~18:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri	17:40~18:25 VolcanoYoga 骨盤調整 モリニユミコ		オプション会員 18:15~18:45 TILT				オプション会員 18:15~18:45 TILT	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 17:40~18:10 Ruri	オプション会員 18:15~18:45 TILT	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 18:15~18:45 TILT
18:30																
19:00	18:40~19:25 ZUMBA 尾島真理	18:55~19:40 WOW! HIP Chika		オプション会員 19:15~19:30 TILT												
19:30				オプション会員 19:15~19:30 TILT												
19:30																
20:00	19:45~20:30 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 20:10~20:40 Ruri													
20:30																
20:30																
21:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 福川綾祐															
21:30																
22:00																
22:30																
23:00																

1こか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きます。

HIPトレーニング

WOW! HIP

new

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 ヘルピックストレッチ ~Warm~ 桂井由佳里	オプション会員 10:15~10:45 TILT	
10:30				
11:00	10:50~11:35 フラダンス 恩田明美	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 TILT	
11:30				
12:00				
12:30	12:05~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT AIR	12:10~12:55 ピラティス ~Warm~ 田中紫雪	オプション会員 12:15~12:45 TILT	
13:00				
13:30	13:10~13:55 LES MILLS DANCE AIR	13:30~14:15 LES MILLS FLEXIBILITY ~FLEXIBILITY~ Ruri	オプション会員 13:15~13:45 TILT	
14:00				
14:30	14:25~15:10 ファイティング エクササイズ 山本亮子	14:35~15:20 WOW! HIP ~Warm~ Rie	オプション会員 14:40~15:10 KANJI	
15:00				
15:30	15:30~16:15 RITMOS 村井千鶴		オプション会員 15:15~15:45 TILT	
16:00				
16:30	16:35~17:20 LES MILLS BODYATTACK Ruri	16:00~16:45 VolcanoYoga デトックス Rie	オプション会員 16:05~16:35 アドバンス KANJI	
17:00				
17:30				
18:00	17:40~18:40 LES MILLS BODYPUMP 一舞	17:30~18:15 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	オプション会員 17:35~18:05 KANJI	
18:30				
19:00	19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 一舞	18:45~19:30 VolcanoYoga ミドル 菅野有希	オプション会員 18:15~18:45 TILT	
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
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 11:30~12:00 シエ	オプション会員 11:15~11:45 TILT
11:00				
11:30				
12:00				
12:30	12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP 山下塊久	12:30~13:15 VolcanoYoga リフレッシュ Chika	オプション会員 12:35~13:05 シエ	オプション会員 12:15~12:45 TILT
13:00				
13:30	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山下塊久	13:45~14:30 VolcanoYogaミドル ~歪み調整~ YUMIYAN	オプション会員 13:45~14:15 シエ	オプション会員 13:15~13:45 TILT
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 15:15~15:45 TILT	
15:00				
15:30				
16:00	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 16:15~16:45 TILT	
16:30				
17:00	17:05~17:50 LES MILLS BODYATTACK 互太郎	17:20~18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 17:15~17:45 TILT	
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。)
- 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週間後から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。