

ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚 ゴールデンウィークタイムスケジュール 2025年4月30日(水)～2025年5月6日(火)

	4月30日(水) 通常スケジュール		
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00			
7:30	7:25～8:10 パワーヨガ モリーニョユミコ	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 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:00			
9:30			
10:00			オプション会員
10:30	10:20～11:05 GLAMUSCLE Fit 川又珠実	10:35～11:20 Volcano Yoga ビギナー 裕次	10:15～10:45 TILTレ
11:00			オプション会員
11:30	11:25～12:25 LES MILLS BODYPUMP Ruri	11:40～12:40 VolcanoYoga デトックス KANA	11:15～11:45 TILTレ
12:00			オプション会員
12:30			オプション会員
12:45	12:45～13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋	13:10～13:55 美軸ラインストレッチ ～Warm～ yuka	13:15～13:45 TILTレ
13:00			オプション会員
13:30			オプション会員
14:00	★14:05～14:50 MEGA DANCE 高橋奈津	14:15～15:00 美軸フェイス ～Warm～ yuka	14:15～14:45 TILTレ
14:30			オプション会員
15:00	★15:10～15:55 ZUMBA 高橋奈津		オプション会員
15:30			オプション会員
16:00		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			オプション会員
17:00			オプション会員
17:30	17:50～18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永怜史	17:35～18:35 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	17:15～17:45 TILTレ
18:00			オプション会員
18:30			オプション会員
19:00	18:45～19:45 LES MILLS BODYATTACK 吉永怜史	18:55～19:40 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	19:15～19:45 TILTレ
19:30			オプション会員
20:00		女性専用クラス 20:00～20:45 VolcanoYoga デトックス 谷野智子	
20:30	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP 井上暁斗		
21:00			
21:30	21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗	21:05～21:50 VolcanoYoga リンパフロー ヴェルデひとみ	
22:00			
22:30			
23:00			

5月2日(金)通常スケジュール		
Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:25～8:10 LES MILLS BODYCOMBAT 吉永怜史	7:30～8:15 リラックスヨガ ～Warm～ 北村勝	
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 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:50～10:35 背骨 コンディショニング 永井宏子	10:00～10:45 骨格トレーニング Re-style Focus ～Warm～ マリコ	オプション会員 10:15～10:45 TILTレ
11:15～12:00 Kick ストライキング 川村映美子	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レ
申込方法は別紙参照 12:20～13:20 UBOUND 少人数席スクール 井上暁斗	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レ
		オプション会員
13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 吉永怜史	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レ
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 15:15～15:45 TILTレ
		オプション会員
16:35～17:20 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	16:20～17:20 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 16:15～16:45 TILTレ
		オプション会員
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 17:15～17:45 TILTレ
		オプション会員
19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP あい	18:55～19:40 VolcanoYoga デトックス Tomoko	オプション会員 19:15～19:45 TILTレ
20:05～20:35 UBOUND あい	20:00～20:45 Wow! HIP Rie	
20:55～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	21:05～21:50 HOT整体オリジナル 竹田真知枝	

5月3日(土)憲法記念日		
Studio Natural	Studio Volcano	GYM
9:30～10:30 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 TILTレ
10:50～11:35 フラダンス 恩田明美	10:45～11:45 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員 11:15～11:45 TILTレ
別紙参照 11:55～12:55 UBOUND ～Welcome to UB～ あい×井上暁斗	12:05～12:50 コアピラティス ～Warm～ 鈴木章子	オプション会員 12:15～12:45 TILTレ
		オプション会員
13:20～14:05 LES MILLS BODYCOMBAT KANA	13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ Ruri	オプション会員 13:15～13:45 TILTレ
		オプション会員
14:25～15:10 ファイティング エクササイズ 山本晃子	14:20～15:20 Wow! HIP ～Warm～ Rie×Luna	オプション会員 15:15～15:45 TILTレ
		オプション会員
15:30～16:15 RITMOS 村井千鶴	15:50～16:35 VolcanoYoga デトックス KANA	オプション会員 16:15～16:45 TILTレ
		オプション会員
別紙参照 16:35～17:35 LES MILLS BODYPUMP 一輝×Rie	17:00～17:45 VolcanoYoga ビギナー 田島桃子	オプション会員 17:15～17:45 TILTレ
		オプション会員
別紙参照 17:55～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 一輝	18:05～18:50 VolcanoYoga ミドル 田島桃子	オプション会員 18:15～18:45 TILTレ

5月4日(日)通常スケジュール		
Studio Natural	Studio Volcano	GYM
	8:30～9:30 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	↓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。 ※人数によって制限させていただく場合がございます。
	10:00～10:45 VolcanoYoga デトックス 平庭愛子	10:15～10:30 ラジオ体操
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 TILTレ
		オプション会員
11:40～12:25 エアロビクス オリジナル 廣田茂子		オプション会員 12:15～12:45 TILTレ
12:45～13:05 LES MILLS BODYATTACK あい	12:30～13:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	オプション会員
		オプション会員
13:20～14:05 LES MILLS BODYPUMP あい	13:45～14:30 VolcanoYogaミドル ～歪み調整～ YUMIYAN	オプション会員 14:15～14:45 TILTレ
14:25～15:10 LES MILLS BODYJAM Luna	15:00～15:45 コロコロ ボディリセット REIKO	オプション会員 15:15～15:45 TILTレ
		オプション会員
15:40～16:40 LES MILLS BODYBALANCE Rie	16:10～16:55 VolcanoYoga コリオ Luna	オプション会員 16:15～16:45 TILTレ
		オプション会員
17:00～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 井上暁斗	17:20～18:05 VolcanoYoga リフレッシュ Rie	オプション会員 17:15～17:45 TILTレ
		オプション会員

ジェクサー・フィットネス&スパ 大塚 ゴールデンウィークタイムスケジュール 2025年4月30日(水)～2025年5月6日(火)

5月5日(月)こどもの日				5月6日(火)振替休日			
	Studio Natural	Studio Volcano	GYM		Studio Natural	Studio Volcano	GYM
7:00							
7:30							
8:00							
8:30	8:35～9:20 RITMOS 佐藤陽子 ～#83&back number～	8:30～9:15 VolcanoYoga ビギナー モリーニョユミコ			9:30～10:30 LES MILLS BODYPUMP ～special mix～ Ruri	8:30～9:20 岩盤浴 Free Time ※予約不要 途中入場可	
9:00							
9:30		9:35～10:20 VolcanoYoga 骨盤調整 モリーニョユミコ	オプション会員				
10:00	10:00～10:45 ファイティング エクササイズ 松本彩		10:15～10:45 YILTL			9:50～10:35 美軸ラインストレッチ ～Warm～ 香取知里	オプション会員
10:30							10:15～10:45 YILTL
11:00							
11:30	11:15～12:00 リラックスヨガ 加地由樹子	11:10～11:55 骨格トレーニング Re:style Focus 大久保晴子	オプション会員 11:15～11:45 YILTL		11:10～11:55 美軸ライン 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 11:15～11:45 YILTL
12:00							
12:30	12:30～13:15 LES MILLS BODYCOMBAT あい	12:15～13:00 VolcanoYoga ビギナー 菅野有希	オプション会員 12:15～12:45 YILTL		12:30～13:15 フラダンス 田辺紀子	12:35～13:20 LES MILLS BODYBALANCE ～FLEXIBILITY～ Ruri	オプション会員 12:15～12:45 YILTL
13:00							
13:30	13:35～14:20 UBOUND あい	13:20～14:05 VolcanoYoga ミドル 菅野有希	オプション会員 13:15～13:45 YILTL				オプション会員 13:15～13:45 YILTL
14:00					13:50～14:35 RITMOS 石山友香	13:45～14:30 姿勢改善ヨガ ～Warm～ マー	オプション会員 14:15～14:45 YILTL
14:30	14:40～15:25 LES MILLS BODYBALANCE Ruri	14:25～15:10 VolcanoYoga リフレッシュ Luna	オプション会員 14:15～14:45 YILTL				
15:00					14:55～15:40 LES MILLS BODYPUMP Rie	15:05～15:50 VolcanoYoga ミドル 石山友香	オプション会員 15:15～15:45 YILTL
15:30	15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP 高橋	15:30～16:15 Wow! HIP Luna	オプション会員 16:15～16:45 YILTL				
16:00					16:05～17:05 LES MILLS BODYBALANCE Rie	16:10～16:55 VolcanoYoga ビギナー Mirei	オプション会員 16:15～16:45 YILTL
16:30	別紙参照 16:50～17:50 LES MILLS BODYCOMBAT ～同期コンビ～ 北村和蘭奈×高橋	別紙参照 16:45～17:30 温活筋膜 リリースヨガ 谷野智子 定員40名	オプション会員 17:15～17:45 YILTL				
17:00					別紙参照 17:30～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ～old&fresh～ 吉永怜史×井上暁斗	17:15～18:00 VolcanoYoga デトックス 高橋愛	オプション会員 18:15～18:45 YILTL
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	
UBOUND	40セット		

定員について

Studio Natural 40名 Studio Volcano 51名

- 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。
- 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。

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。
- ◆ 定員を超えた場合につきましてはご参加いただけません。予めご了承ください。
- ◆ レッスン開始以降の入退中は安全管理上、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中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。

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。

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。

★こちらのマークはクラスはレッスンの向きを変えて実施いたします。

●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FreeTime,😊以外のプログラムは全て事前に「WEB予約」が必要です。

有料イベントクラス 無料イベントクラス

❤️こちらのマークはクラスはGW特別プログラムです。

※営業時間、休館日につきましてはHPのご確認をお願いいたします。