

THE JEXER TAKANAWA スタジオタイムスケジュール

	Monday			Tuesday			Wednesday			Thursday		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
7:00												
7:30	 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～		
8:00												
8:30												
9:00			New									
9:30			9:00～9:45 アクア 村上真子			9:00～9:45 アクア 吉田真一						
10:00	9:30～10:30 経腹リリースヨガ 山口陽平			10:00～10:30 美容筋トレ 美都くらら								
10:30								New		10:15～11:00 金魚バレーフェットリンバ運動ネットヨガ ～氣血水バランスを整える～ 小松渚		
11:00	10:50～11:50 ハタヨガベーシック 山口陽平	🕒 10:55～11:45 マシンピラティス yoriko		10:50～11:50 リフレッシュヨガ ～季節に合わせて体調を整えるヨガ～ 美都くらら			10:30～11:15 サウンドバス ～音浴ヨガ～ Yasuko	10:30～11:15 ダンスエアロ 武内のぞ美				
11:30								New		11:20～11:50 顔痩せアンチエイジング顔い美顔ヨガ 小松渚		
12:00							11:35～12:20 動いて整えるフローヨガ ヒロ	11:35～12:20 ZUMBA 武内のぞ美		12:10～12:30 HOTサウンドバス～クリスタルボウル～		
12:30	12:10～12:55 リリース&ピラティス yoriko			12:15～12:45 カーディオシェイプ 田中舞			12:40～13:00 サウンドバス～クリスタルボウル～			12:40～13:00 HOTサウンドバス～クリスタルボウル～		
13:00												
13:30	13:15～14:00 美輪ストレッチ 香取知里			13:05～13:50 ボディ～コンディショニング 田中舞				New		13:20～14:20 HOT/ハタヨガフロー ～内臓から整える身体づくり～ 谷野智子	🕒 14:00～14:50 半レイなボディ～ラインをつくる マシンピラティス 美都くらら	
14:00							13:30～14:30 背骨コンディショニング 大岡ひかる	🕒 13:30～14:20 マシンピラティス 福田美鈴				
14:30	14:20～15:05 リセットコンディショニング 香取知里			14:10～15:10 背骨コンディショニング 石原康恵	New							
15:00					15:00～15:45 ZUMBA つばき							
15:30							14:50～15:35 Body Make by Ballet 小林翔子			14:40～15:40 HOTアロマドックス リンノヨガ 谷野智子		
16:00												
16:30	 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			 16:00～16:30 Hotサウンドバス～クリスタルボウル～		
17:00						15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール 1～3レーン			15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール 1～3レーン			15:30～19:00 ジュニアスイミングスクール 1～3レーン
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤舞	🕒 19:10～20:00 マシンピラティス SAYAKA		18:30～19:15 Body Make by Ballet 小林翔子			19:00～19:45 サウンドフローヨガ ～ヨガ×筋膜～ Fuyuki			19:00～19:45 シェイプ 佐々木碧		
19:30											New	
20:00				19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 平井蘭成							19:30～20:15 アクア 寺本達	
20:30	20:20～21:05 POP PILATES SAYAKA						20:05～20:50 ルーシェーダットン くむら みわ			20:00～20:45 ベーシックピラティス 佐々木碧		
21:00				20:40～21:25 サウンドバス ～筋膜ストレッチ～ Satomi								
21:30	 21:20～21:50 サウンドバス～クリスタルボウル～						 21:05～21:35 サウンドバス～クリスタルボウル～					
22:00												

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。

	Saturday			Sunday			《レッスンのつぎまして》					
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	・プログラムは全てWEB予約制となります。（WEBアカウントよりご予約ください。）					
7:00							・予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。					
7:30							・予約のキャンセルは、プログラム開始10分前までにWEBアカウントでご自身でキャンセル登録をお願いいたします。					
8:00							※電話、メールでの受付はできません。					
8:30							・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。					
9:00							・すべてのプログラム開始後のスタジオ・プールへの入場（プログラムへの参加）はお断りとさせていただきます。					
9:30	9:00～9:45 POP PLATES CAORI						・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。					
10:00		🕒 10:05～10:55 マシンピラティス CAORI		9:30～10:15 ボディケア 神光治			《プログラムWEB予約につぎまして》					
10:30	10:25～11:10 サウンドバス～音浴ヨガ～ 奇譚：Yasuko/偶譚：Satomi		8:30～13:30 ジュニアスイミングスクール 1～3コース	 10:35～11:05 サウンドバス～クリスタルボウル～			各レッスン終了10分後に4週間後の予約が開始となります。					
11:00							《🕒 有料レッスンにつぎまして》					
11:30	11:30～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 谷頭真			11:25～12:10 美輪ストレッチ yuka			スタジオ定員につぎまして					
12:00							料金：3300円(税込)～/1回					
12:30							定員：5名					
13:00	13:00～13:45 リラックスヨガ～Warm～ ～心と身体の調整～ 福田美鈴			 12:40～13:00 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約締切：各レッスン前日18:00まで					
13:30							申込み方法：【イベント予約】→【THE JEXER TAKANAWA】→【受講レッスン選択】→【Web決済】					
14:00							注意事項：靴下(滑り止め付きのもの)を推奨するが無くても)を着用してご参加をお願い致します。					
14:30	14:20～15:05 HOTYOGAドトックス 本庄悦子	New		13:30～14:15 シェイプアップエアロ 佳代			《📺 につぎまして》					
15:00		14:45～15:30 ラテンダンス 片山千穂		14:35～15:20 骨盤エクササイズ 佳代			音声のみのレッスンとなります。 インストラクターが不在のレッスンとなるため、レッスン開始前までにスタジオへ入室し					
15:30							受講をお願いいたします。 レッスン中は投影側が正面となります。※スタジオ入って正面					
16:00	15:25～16:10 HOTYOGAリフレッシュ 本庄悦子			15:40～16:10 サウンドバス～クリスタルボウル～			なお、場所によっては映像が見えにくい場合がございます。予めご了承ください。					
16:30	 16:30～16:50 サウンドバスWarm～クリスタルボウル～						※音声聞いて行うレッスンとなるため、効果に違いはございません。					
17:00							《📺 Hot・Warmクラスにつぎまして》					
17:30	17:20～18:05 リフレッシュヨガ ～リリース&リセット～ Izumi						Hot：室温38度以上。湿度60%～65%以上。 大きめのバスタオル必須。1リットル以上の水分を強く推奨しております。					
18:00							Warm：床暖房のみほんのり暖めた状態で行うクラス。 大きめのバスタオル必須。1リットル以上の水分を強く推奨しております。					
18:30							《アクアレッスンにつぎまして》					
19:00							プール：50名（1～25名まで2コース、26名～37名で3コース、38～50名で4コースとなります）					
							※木曜日19:30～20:15のクラスは定員37名となります。					
							スタジオプログラム同様に場所の予約を行います。定員管理のみとなります。実際のレッスンではWEB予約の位置に関係なく受講いただけます。					

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。