

THE JEXER TAKANAWA 2026年9月プログラム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			予約不要			予約不要			予約不要		
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											
9:30		9:00～9:45 アクア 村上真子			9:00～9:45 アクア 吉田賢一						
10:00	9:30～10:30 筋膜リリースヨガ 山口陽平		10:00～10:30 美姿勢ピラティス 美都くらら			10:30～11:15 Sound Bath Yoga ～脳clear×生演奏～ Yasuko	10:30～11:15 ダンスエアロ 武内のぞ美		10:15～11:15 全身バーフェクトリンパ筋膜リリースヨガ ～気・血・水・バランスを整える～ 小松達		
10:30											
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 ～季節に合わせて体感を整えるヨガ～ 美都くらら								
11:30											
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		11:35～12:05 筋膜セラピー×筋膜リリースヨガ 小松達		
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			予約不要			予約不要		
13:00						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～		
13:30	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						13:20～14:20 HOTハタヨガフロー ～内側から整える身体づくり～ 谷野智子		
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			14:00～14:50 キレイなボディ～ラインをつくる マシンピラティス 美都くらら	
14:30	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								
15:00		15:00～16:00 ストレッチポールエクササイズ ～姿勢改善/体幹トレーニング～ 佳代		15:00～15:45 ZUMBA つばき		14:50～15:35 Body Make by Ballet 小林翔子			14:40～15:40 HOTアロマデトックス リンパヨガ 谷野智子		
15:30											
16:00	予約不要		予約不要			予約不要			予約不要		
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											
17:30					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
18:00											
18:30											
19:00	19:00～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 金子大樹	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×瞑想～ Fuyuki	19:30～19:00 BURN SHAPE 岡部一樹		19:00～19:45 シェイプ 佐々木智		
19:30			19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 平井優成				19:15～19:45 BURN SHAPE 岡部一樹				19:30～20:15 アクア 寺本達
20:00						20:05～20:50 ルーシーダットン くむら みわ	20:00～20:30 BURN SHAPE 岡部一樹		20:00～20:45 ベーシックピラティス 佐々木智		
20:30	20:20～21:05 POP PILATES SAYAKA		20:40～21:25 Sound Bath Yoga ～脳relax×生演奏～ Satomi								
21:00	予約不要					予約不要					
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		
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					
8:00					
8:30					
9:00					
9:30	9:00～9:45 POP PLATES CAORI		9:30～10:15 ボディケア 神光治		
10:00			予約不要		
10:30	10:25～11:10 Sound Bath Yoga ～脳clear×生演奏～ 奇道：Yasuko/真道：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～		
11:00					
11:30	11:30～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ※代行情報ご注意ください		11:25～12:10 美輪ストレッチ yuka		
12:00			予約不要		
12:30			12:40～13:00 サウンドバス～クリスタルボウル～		
13:00	New 13:00～13:45 スリムフローヨガ～Warm～ 福田美鈴		13:30～14:15 シェイプアップエアロ 佳代		
13:30				14:00～14:30 BURN SHAPE 岡部一樹	
14:00					
14:30	14:20～15:05 HOTYOGAデトックス 本庄悦子	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	14:45～15:15 BURN SHAPE 岡部一樹	
15:00			予約不要		
15:30	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～	15:30～16:00 BURN SHAPE 岡部一樹	
16:00	予約不要				
16:30	16:30～16:50 サウンドバス～クリスタルボウル～	16:10～16:40 アクアHIT30 黒山重希恵			
17:00					
17:30	17:20～18:05 リフレッシュヨガ ～リリース&リセット～ Izumi				
18:00					
18:30					
19:00					

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。

- 《レッスンのつきまして》
- ・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。）
 - ・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。
 - ・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。
※電話、メールでの受付はできません。
 - ・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。
 - ・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。
 - ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

《プログラムWEB予約につきまして》

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。

《スタジオ定員につきまして》

スタジオA：37名
スタジオB：24名
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。

《 有料レッスンにつきまして》

マシンピラティス：1レッスン/3300円（税込） 定員5名
ストレッチポール：1レッスン/2200円（税込） 定員10名
予約締切：レッスン開始30分前まで
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】

《音声につきまして》

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
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。
※音声を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。

《Hot・Warmクラスにつきまして》

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。
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。

《アクアレッションにつきまして》

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。