

THE JEXER TAKANAWA 2026年10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 🗓️ 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 🗓️ 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 🗓️ 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 🗓️ 7:15～7:45 サウンドバス～クリスタルボウル～		
7:30												
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 美楽ボディラティス 美都くらら								
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覚えるヨガ～ 美都くらら	New 11:10～11:55 フラダンス 田辺紀子		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バ（筋膜リリースヨガ） ～気・血・水・バランスを整える～ 小松達		
11:30												
12:00												
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			11:35～12:20 動いて覚えるフローヨガ 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		
13:00							予約不要 🗓️ 12:40～13:00 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 🗓️ 12:40～13:00 HOTサウンドバス～クリスタルボウル～	New 12:50～13:35 フラダンス 植田美奈	
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 ～内側から覚える身体づくり～ 谷野智子	🕒 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	
14:00							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								
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							
15:30												
16:00	予約不要 🗓️ 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 🗓️ 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 🗓️ 16:00～16:30 サウンドバス～クリスタルボウル～			予約不要 🗓️ 16:00～16:30 Hotサウンドバス～クリスタルボウル～		
16:30												
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
18:00												
18:30												
19:00	19:00～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 飛田 梨月	🕒 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			18:30～19:00 BURN SHAPE 岡部一樹					
19:30				19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 平井優成			19:00～19:45 サウンドフローヨガ ～ヨガ×瞑想～ Fuyuki	🕒 19:15～19:45 BURN SHAPE 岡部一樹		19:00～19:45 シェイプアップエアロ 佐々木智		
20:00												19:30～20:15 アクア 寺本達
20:30	20:20～21:05 POP PILATES SAYAKA			20:40～21:25 Sound Bath Yoga ～脳relax×生演奏～ Satomi			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		
21:00	予約不要 🗓️ 21:20～21:50 サウンドバス～クリスタルボウル～						予約不要 🗓️ 21:05～21:35 サウンドバス～クリスタルボウル～					
21:30												
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	9:00～9:45 POP PLATES CAORI			9:30～10:15 ボディケア 神光治								
9:30				予約不要 🗓️ 10:35～11:05 サウンドバス～クリスタルボウル～								
10:00		🕒 10:05～10:55 マシンピラティス CAORI										
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	11:25～12:10 美輪ストレッチ yuka								
11:00				予約不要 🗓️ 12:40～13:00 サウンドバス～クリスタルボウル～								
11:30	11:30～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ※代行情報を確認ください。			13:30～14:15 シェイプアップエアロ 佳代								
12:00												
12:30												
13:00	13:00～13:45 スリムフローヨガ～Warm～ 福田美鈴											
13:30												
14:00												
14:30	14:20～15:05 HOTYOGAデトックス 本庄悦子			14:35～15:20 骨盤エクササイズ 佳代	🕒 14:00～14:30 BURN SHAPE 岡部一樹							
15:00		14:45～15:30 ラテンダンス 片山千穂			🕒 14:45～15:15 BURN SHAPE 岡部一樹							
15:30	15:25～16:10 HOTYOGAリフレッシュ 本庄悦子		15:15～16:00 アクア 嵐山重希恵	予約不要 🗓️ 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 🗓️ 16:30～16:50 サウンドバス～Warm～クリスタルボウル～		16:10～16:40 アクアHIT30 嵐山重希恵									
16:30												
17:00	17:20～18:05 リフレッシュヨガ ～リリース&リセット～ Izumi											
17:30												
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】

《🗓️ 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。