

THE JEXER TAKANAWA 2026年11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			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			スタジオ移動	スタジオ移動		10:15～11:15 金魚バーフェクトリンバ(筋膜リリース)ヨガ ～筋膜・骨バランスを覚える～ 小松達		
10:30		10:00～11:00 有料成人スイム(初級) 渡邊翔太				10:30～11:15 ダンスエアロ 真内のぞ美	10:30～11:15 Sound Bath Yoga ～脳clearx生演奏～ Yasuko	10:00～11:00 有料成人スイム(初級) 志田公輝			
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	11:10～11:55 フラダンス 田辺紀子		スタジオ移動	スタジオ移動				
11:30						11:35～12:20 ZUMBA 真内のぞ美	11:35～12:20 動いて覚えるフロ－ヨガ ヒロ		11:35～12:05 筋膜セラピー(筋膜リリース)ヨガ 小松達		11:15～12:30 インターナショナルスクール 授業利用
12:00		11:15～12:30 インターナショナルスクール 授業利用	New 12:10～12:55 LES MILLS BODYPUMP 服部夢庵	スタジオ移動					予約不要		
12:30	12:10～12:55 リリース&ピラティス yoriko		New 13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋慶多	12:15～12:45 カーディオシェイブ 田中舞		New 12:40～13:25 UBOUND Masa			12:40～13:00 HOTサウンドバス～クリスタルボウル～	12:50～13:35 フラダンス 植田美奈	
13:00				スタジオ移動		時間変更			13:20～14:20 HOTリタヨガフロ－ ～内側から覚える身体づくり～ 谷野敦子		
13:30	13:15～14:00 美輪ストレッチ 香取知里		時間変更	13:05～13:50 ボディコンディショニング 田中舞		13:45～14:45 骨格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		11:15～12:30 インターナショナルスクール 授業利用
14:00		13:45～15:00 インターナショナルスクール 授業利用									
14:30	14:20～15:05 リセットコンディショニング 香取知里		14:20～15:20 骨格コンディショニング 石原康恵		15:00～15:45 ZUMBA つばき						13:45～15:00 インターナショナルスクール 授業利用
15:00											
15:30	15:00～16:00 ストレッチポール特殊エクササイズ 佳代										
16:00	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											
18:00											
18:30											
19:00	担当書変更		New 18:30～19:15 LES MILLS BODYPUMP 平井優成	スタジオ移動・時間変更					New	スタジオ移動	
19:30	19:00～20:00 BODYCOMBAT 飛田菜月	19:10～20:00 マシンピラティス SAYAKA		18:40～19:25 Body Make by Ballet 小林翔子					19:00～19:45 HOTYOGAデトックス AI	19:00～19:45 シェイプアップエアロ 佐々木啓	
20:00	New	スタジオ移動	19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 平井優成						New	スタジオ移動	
20:30	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP Sana	20:20～21:05 POP PILATES SAYAKA	New	スタジオ移動					20:05～20:50 HOTYOGAリフレッシュ AI	20:00～20:45 ベーシックピラティス 佐々木啓	19:30～20:15 アクア 寺本達
21:00	予約不要		20:40～21:25 UBOUND 白井香								
21:30	21:20～21:50 サウンドバス～クリスタルボウル～			20:40～21:25 Sound Bath Yoga ～脳relaxx生演奏～ Satomi	20:10～21:10 有料成人スイム(上級) 志磨叶一郎						
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	New				
9:30	9:20～10:05 UBOUND Masa		9:30～10:15 ボディケア 神光治		
10:00			予約不要		
10:30	New	スタジオ移動	10:35～11:05 サウンドバス～クリスタルボウル～		
11:00	10:25～11:10 LES MILLS BODYPUMP 安田 裕作	10:25～11:10 Sound Bath Yoga ～脳clearx生演奏～ 奇瀧: Yasuko/偶瀧: Satomi	時間変更		
11:30	担当書変更		11:20～12:05 美輪ストレッチ yuka		
12:00	11:30～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 安田裕作		New		
12:30			12:25～13:10 UBOUND SA-YA		
13:00					
13:30	13:00～13:45 スリムフロ－ヨガ～Warm～ 福田美鈴		13:30～14:15 シェイプアップエアロ 佳代		
14:00		13:45～14:30 RITMOS Una			
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		
15:00					
15:30	15:25～16:10 HOTYOGAリフレッシュ 本庄悦子		New		
16:00		15:15～16:00 アクア 東山遼希恵	15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT 茂木隆将		
16:30	予約不要		New		
17:00	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 東山遼希恵	16:45～17:15 GRIT 高橋慶多		
17:30	17:20～18:05 リフレッシュヨガ ～リリース&リセット～ Izumii				
18:00					
18:30					
19:00					

Grit11月スケジュール		
11月1日(日)	GRIT	STRENGTH
11月8日(日)	GRIT	CARDIO
11月15日(日)	GRIT	ATHLETIC
11月22日(日)	GRIT	STRENGTH
11月29日(日)	GRIT	CARDIO

- 《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。)
 - ・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。
 - ・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。
レッスン開始10分前までにチェックインがない場合は自動キャンセルとなります。
 - ・参加希望のレッスン開始10分前に定員になっていない場合は直前予約にて参加ができます。※チェックイン必須
 - ・キャンセル待ちの期限はレッスン開始10分前までとなりスタジオ予約枠を1枠使用します。
キャンセル待ちは予約場所を選ぶことはできません。キャンセルが出なければ、キャンセル待ち予約は削除となります。
 - ・すべてのプログラム開始後の途中入場はできません。
 - ・プログラム名称は、効果を保証するものではございません。

《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: 32名、28名(BODYPUMP・UBOUND)、21名(GRID)
スタジオB: 24名、18名(マット使用クラス)
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
BURN SHAPE: 1レッスン/2,200円(税込) 定員5名
予約締め切り: レッスン開始30分前まで
キャンセル: キャンセルは前日23:59まで、当日予約はキャンセルができません。
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】

《映像プログラムにつきまして》
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。

《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。

《アクアレッスンにつきまして》
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。

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。