

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<br>7:15～7:45<br>サウンドバス～クリスタルボウル～           |                                                        |                          | 予約不要<br>7:15～7:45<br>サウンドバス～クリスタルボウル～                    |                                     |                                        | 予約不要<br>7:15～7:45<br>サウンドバス～クリスタルボウル～                    |                                   |     | 予約不要<br>7:15～7:45<br>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<br>アクア<br>村上真子 |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 10:00 | 9:30～10:30<br>筋膜リリースヨガ<br>山口陽平                  |                                                        |                          | 10:00～10:30<br>美姿勢ピラティス<br>美都くらら                         |                                     |                                        |                                                          |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 10:30 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     | 10:15～11:15<br>全身バーフェクトリンバ筋膜リリースヨガ<br>～尻・腿・お尻・背中をほぐす～<br>小松達 |                                                     |                                        |
| 11:00 | 10:50～11:50<br>ハタヨガベーシック<br>山口陽平                | 10:55～11:45<br>マシンピラティス<br>yoriko                      |                          | 10:50～11:50<br>リフレッシュヨガ<br>～季節に合わせて体感をほぐすヨガ～<br>美都くらら    | New<br>11:10～11:55<br>フラダンス<br>田辺紀子 |                                        | 10:30～11:15<br>Sound Bath Yoga<br>～脳clear×生演奏～<br>Yasuko | 10:30～11:15<br>ダンスエアロ<br>武内のぞ美    |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 11:30 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     | 11:35～12:05<br>筋膜リリースヨガ<br>小松達                               |                                                     |                                        |
| 12:00 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     | 予約不要<br>12:40～13:00<br>HOTサウンドバス～クリスタルボウル～                   | New<br>12:50～13:35<br>フラダンス<br>植田美奈                 |                                        |
| 12:30 | 12:10～12:55<br>リリース&ピラティス<br>yoriko             |                                                        |                          | 12:15～12:45<br>カーディオシェイプ<br>田中舞                          |                                     |                                        | 11:35～12:20<br>動いてほぐすフローヨガ<br>ヒロ                         | 11:35～12:20<br>ZUMBA<br>武内のぞ美     |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 13:00 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        | 予約不要<br>12:40～13:00<br>サウンドバス～クリスタルボウル～                  |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 13:30 | 13:15～14:00<br>美輪ストレッチ<br>香取知里                  |                                                        |                          | 13:05～13:50<br>ボディ～コンディショニング<br>田中舞                      |                                     |                                        |                                                          |                                   |     | 13:20～14:20<br>HOTハタヨガフロー<br>～内股からほぐす身体づくり～<br>谷野智子          | 14:00～14:50<br>キレイなボディ～ラインをつくる<br>マシンピラティス<br>美都くらら |                                        |
| 14:00 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 14:30 | 14:20～15:05<br>リセットコンディショニング<br>香取知里            |                                                        |                          | 14:10～15:10<br>背骨コンディショニング<br>石原康恵                       |                                     |                                        | 13:30～14:30<br>背骨コンディショニング<br>大岡ひかる                      | 13:30～14:20<br>マシンピラティス<br>福田美鈴   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 15:00 |                                                 | 15:00～16:00<br>ストレッチボールエクササイズ<br>～姿勢改善/体幹トレーニング～<br>佳代 |                          |                                                          | 15:00～15:45<br>ZUMBA<br>つばき         |                                        |                                                          |                                   |     | 14:40～15:40<br>HOTアロマデトックス<br>リンパヨガ<br>谷野智子                  |                                                     |                                        |
| 15:30 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     | 予約不要<br>16:00～16:30<br>Hotサウンドバス～クリスタルボウル～                   |                                                     |                                        |
| 16:00 | 予約不要<br>16:00～16:30<br>サウンドバス～クリスタルボウル～         |                                                        |                          | 予約不要<br>16:00～16:30<br>サウンドバス～クリスタルボウル～                  |                                     |                                        | 予約不要<br>16:00～16:30<br>サウンドバス～クリスタルボウル～                  |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 16:30 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 17:00 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 17:30 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     | 15:30～19:00<br>ジュニアスイミングスクール<br>1～3レーン |                                                          |                                   |     | 15:30～19:00<br>ジュニアスイミングスクール<br>1～3レーン                       |                                                     | 15:30～19:00<br>ジュニアスイミングスクール<br>1～3レーン |
| 18:00 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 18:30 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 19:00 | 19:00～20:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>石田 和巳 | 19:10～20:00<br>マシンピラティス<br>SAYAKA                      |                          | 18:30～19:15<br>Body Make by Ballet<br>小林翔子               |                                     |                                        | 18:30～19:00<br>BURN SHAPE<br>岡部一樹                        |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 19:30 |                                                 |                                                        |                          | 19:35～20:20<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>平井優成           |                                     |                                        | 19:00～19:45<br>サウンドフローヨガ<br>～ヨガ×瞑想～<br>Fuyuki            | 19:15～19:45<br>BURN SHAPE<br>岡部一樹 |     | 19:00～19:45<br>シェイプ<br>佐々木智                                  |                                                     | 19:30～20:15<br>アクア<br>寺本雅              |
| 20:00 |                                                 |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        |                                                          |                                   |     |                                                              |                                                     |                                        |
| 20:30 | 20:20～21:05<br>POP PILATES<br>SAYAKA            |                                                        |                          | 20:40～21:25<br>Sound Bath Yoga<br>～脳relax×生演奏～<br>Satomi |                                     |                                        | 20:05～20:50<br>ルーシーダットン<br>くむら みわ                        | 20:00～20:30<br>BURN SHAPE<br>岡部一樹 |     | 20:00～20:45<br>ベーシックピラティス<br>佐々木智                            |                                                     |                                        |
| 21:00 | 予約不要<br>21:20～21:50<br>サウンドバス～クリスタルボウル～         |                                                        |                          |                                                          |                                     |                                        | 予約不要<br>21:05～21:35<br>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  |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     | 《レッスンのつぎまして》                                                       |
| 7:30  |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     | ・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。）                          |
| 8:00  |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     | ・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。                                       |
| 8:30  |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     | ・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。            |
| 9:00  | 9:00～9:45<br>POP PLATES<br>CAORI                                      |                                  |                                       | 9:30～10:15<br>ボディケア<br>神光治              |                                   |     | ※電話、メールでの受付はできません。                                                 |
| 9:30  |                                                                       |                                  |                                       | 予約不要<br>10:35～11:05<br>サウンドバス～クリスタルボウル～ |                                   |     | ・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。                               |
| 10:00 |                                                                       | 10:05～10:55<br>マシンピラティス<br>CAORI |                                       |                                         |                                   |     | ・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。               |
| 10:30 | 10:25～11:10<br>Sound Bath Yoga<br>～脳clear×生演奏～<br>奇道：Yasuko/真道：Satomi |                                  | 8:30～13:30<br>ジュニアスイミングスクール<br>1～3コース | 11:25～12:10<br>美輪ストレッチ<br>yuka          |                                   |     | ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。                                        |
| 11:00 |                                                                       |                                  |                                       | 予約不要<br>12:40～13:00<br>サウンドバス～クリスタルボウル～ |                                   |     |                                                                    |
| 11:30 | 11:30～12:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>未定                          |                                  |                                       |                                         |                                   |     | 《プログラムWEB予約につぎまして》                                                 |
| 12:00 |                                                                       |                                  |                                       | 13:30～14:15<br>シェイプアップエアロ<br>佳代         |                                   |     | 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。                                       |
| 12:30 |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     |                                                                    |
| 13:00 | 13:00～13:45<br>スリムフローヨガ～Warm～<br>福田美鈴                                 |                                  |                                       |                                         | 14:00～14:30<br>BURN SHAPE<br>岡部一樹 |     |                                                                    |
| 13:30 |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     |                                                                    |
| 14:00 |                                                                       |                                  |                                       |                                         | 14:45～15:15<br>BURN SHAPE<br>岡部一樹 |     |                                                                    |
| 14:30 | 14:20～15:05<br>HOTYOGAデトックス<br>本庄悦子                                   | 14:45～15:30<br>ラテンダンス<br>片山千穂    |                                       | 14:35～15:20<br>骨盤エクササイズ<br>佳代           |                                   |     | 《Hot・Warmクラスにつぎまして》                                                |
| 15:00 |                                                                       |                                  |                                       | 予約不要<br>15:40～16:10<br>サウンドバス～クリスタルボウル～ |                                   |     | 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。         |
| 15:30 | 15:25～16:10<br>HOTYOGAリフレッシュ<br>本庄悦子                                  |                                  | 15:15～16:00<br>アクア<br>嵐山遼希恵           |                                         | 15:30～16:00<br>BURN SHAPE<br>岡部一樹 |     | 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。       |
| 16:00 | 予約不要<br>16:30～16:50<br>サウンドバス～クリスタルボウル～                               |                                  | 16:10～16:40<br>アクアHIT30<br>嵐山遼希恵      |                                         |                                   |     |                                                                    |
| 16:30 |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     | 《アクアレッスンにつぎまして》                                                    |
| 17:00 | 17:20～18:05<br>リフレッシュヨガ<br>～リリース&リセット～<br>Izumi                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     | 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）                 |
| 17:30 |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     | ※木曜日19:30～20:15のクラスは定員37名となります。                                    |
| 18:00 |                                                                       |                                  |                                       |                                         |                                   |     | 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。 |
| 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。