

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												
9:30						9:00~9:45 アクア 吉田真一						
10:00	9:30~10:30 ほくしフロー 山口陽平			10:00~10:30 美脚ピラティス 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 マシンプラティス yoriko		10:50~11:50 リフレッシュヨガ 〜季節に合わせて季節を感じるヨガ〜 美都くらら			10:30~11:15 サウンドバス〜音ヨガ〜 Yasuko			10:15~11:00 全身パフォーマンスストレッチ 〜風血水バランスを整える〜 小松清		
11:30										11:20~11:50 産後アンチエイジング深い呼吸ヨガ 小松清		
12:00										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			11:35~12:20 動いて整えるフロ योग ヒロ			12:10~12:30 HOTサウンドバス〜クリスタルボウル〜		
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 美脚ストレッチ 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 〜内臓から整える身体づくり〜 谷野智子		
14:00										14:00~14:50 キレイなボディ〜ラインをつくる マシンプラティス 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 石原謙恵								
15:00												
15:30												
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		
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00~20:00 LES MILLE BODYCOMBAT 佐藤舞	19:10~20:00 マシンプラティス SAYAKA		18:30~19:15 Body Make by Ballet 小林翔子			19:00~19:45 ZENSEE 〜ヨガ×瞑想×音楽〜 Fuyuki			19:00~19:45 シェイプ 佐々木啓		
19:30												
20:00				19:30~20:20 LES MILLE BODYCOMBAT 平井優成								
20:30	20:20~21:05 POP PILATES SAYAKA			20:40~21:25 サウンドバス〜産後ストレッチ〜 Satomi			20:05~20:50 ルーシーダットン くむら みわ			20:00~20:45 ベアリングピラティス 佐々木啓		
21:00												
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	9:00~9:45 POP PLATES CAORI			9:30~10:15 ボディアクア 神光治		
9:30						
10:00		10:05~10:55 マシンプラティス CAORI		10:35~11:05 サウンドバス〜クリスタルボウル〜		
10:30	10:25~11:10 サウンドバス〜音ヨガ〜 音源：Yasuko/構成：Satomi		8:30~13:30 ジュニアスイミングスクール 1〜3コース			
11:00						
11:30	11:30~12:30 LES MILLE BODYCOMBAT 谷藤真			11:25~12:10 美脚ストレッチ yuka		
12:00						
12:30				12:40~13:00 サウンドバス〜クリスタルボウル〜		
13:00	13:00~13:45 リリースヨガ〜Warm〜 〜心と身体の調整〜 藤田美鈴					
13:30				13:30~14:15 シェイプアップエアロ 佳代		
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		
15:00						
15:30	15:25~16:10 HOTYOGAリフレッシュ 本庄悦子		15:30~16:15 アクア45 嵐山 聖希恵	15:40~16:10 サウンドバス〜クリスタルボウル〜		
16:00						
16:30	16:30~16:50 サウンドバス〜クリスタルボウル〜					
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。

《レッスンのにつきまして》


- ・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15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》


StadioA:37名
プール：37名（1〜25名まで2コース、26名以上で3コースとなります）

《 有料レッスンにつきまして》

マシンプラティス
料金：3300円(税込)〜/1回
定員：5名
予約締切：各レッスン前日18:00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】

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。

《 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》

定員は37名となります。（1〜25名まで2コース、26名以上で3コースとなります）

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。