

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			New 9:00~9:45 アクア 村上高子									
9:30	9:30~10:30 ほくしフロー 山口陽平			10:00~10:30 美輪ピラティス 美都くらら			10:30~11:15 サウンドバス 〜音浴ヨガ〜 Yasuko	New 10:30~11:15 ダンスエアロ 武内のぞ美		10:15~11:00 全身パーフェクトリンパリンパ 〜乳首・水バランスを整える〜 小松美		
10:00												
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 〜季節に合わせて体調を整えるヨガ〜 美都くらら			11:35~12:20 動いて整えるフロアヨガ ヒロ	New 11:35~12:20 ZUMBA 武内のぞ美		11:20~11:50 顔矯正アンチエイジング 〜美しい顔つくり〜 小松美		
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						12:10~12:30 HOTサウンドバス〜クリスタルボウル〜		
13:00												
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						12:40~13:00 HOTサウンドバス〜クリスタルボウル〜		
14:00												
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			13:30~14:30 背骨コンディショニング 大岡ひかる	New 13:30~14:20 マシンピラティス 福田美鈴		13:20~14:20 HOT/ハタヨガフロー 〜内側から整える身体づくり〜 谷野舞子	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	
15:00												
15:30												
16:00	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〜		
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						
18:00												
18:30												
19:00	19:00~20:00 L&S BODYCOMBAT 佐藤舞	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 ZENSEE 〜ヨガ×瞑想×音楽〜 Fuyuki			19:00~19:45 シェイプ 佐々木香		New 19:30~20:15 アクア 香本舞
19:30												
20:00				19:35~20:20 L&S BODYCOMBAT 平井穂成								
20:30	20:20~21:05 POP PILATES SAYAKA			20:40~21:25 サウンドバス 〜仮眠ストレッチ〜 Satomi			20:05~20:50 ルーシーダットン くむら みわ			20:00~20:45 ベーシックピラティス 佐々木香		
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 ボディコア 神光治		
9:30						
10:00		10:05~10:55 マシンピラティス 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〜音浴ヨガ〜 音源: 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						
11:30	11:30~12:30 L&S BODYCOMBAT 谷藤舞			12:40~13:00 サウンドバス〜クリスタルボウル〜		
12:00						
12:30						
13:00	13:00~13:45 リラックスヨガ〜Warm〜 〜心と身体の調整〜 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	14:20~15:05 HOTYOGAデトックス 本庄悦子			14:35~15:20 背骨エクササイズ 佳代		
15:00						
15:30						
16:00	15:25~16:10 HOTYOGAリフレッシュ 本庄悦子		New 15:15~16:00 アクア 嵐山優希	15:40~16:10 サウンドバス〜クリスタルボウル〜		
16:30	16:30~16:50 サウンドバス〜クリスタルボウル〜		New 16:10~16:40 アクアHIT30 嵐山優希			
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						

《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》

StudioA:37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
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。

《音楽につきまして》

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。