

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	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 吉田真一						
10:00	9:30～10:30 筋膜リリースヨガ 山口陽平			10:00～10:30 美容師ピラティス 美都くらら						New 10:15～11:15 全身パーフェクトリンパ循環ホットヨガ ～気・血・水バランスを整える～ 小松清		
10:30							New 10:30～11:15 Sound Bath Yoga ～Sidearx 生演奏～ Yasuko	10:30～11:15 ダンスエアロ 武内のぞ美				
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						New 11:35～12:05 断崖せアンチエイジング強い笑顔ヨガ 小松清		
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						予約不要 🗓️ 12:40～13:00 HOTサウンドバス～クリスタルボウル～		
13:00												
13:30	13:15～14:00 美軸ストレッチ 香取知里			13:05～13:50 ボディ～コンディショニング 田中舞								
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	New 🕒 15:00～16:00 ストレッチボール 佳代		14:10～15:10 背骨コンディショニング 石原康恵						13:20～14:20 HOT/ハタヨガフロー ～内股から整える身体づくり～ 谷野智子	🕒 14:00～14:50 半レイなボディ～ラインをつくる マシンピラティス 美都くらら	
15:00					15:00～15:45 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 Hotサウンドバス～クリスタルボウル～		
16:30												
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 MILLS 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								
19:30							19:00～19:45 サウンドフローヨガ ～ヨガ×筋膜～ Fuyuki			19:00～19:45 シェイプ 佐々木啓		
20:00				19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 平井優成								
20:30	20:20～21:05 POP PILATES SAYAKA			New 20:40～21:25 Sound Bath Yoga ～relax 生演奏～ Satomi						20:00～20:45 ベーシックピラティス 佐々木啓		
21:00	予約不要 🗓️ 21:20～21:50 サウンドバス～クリスタルボウル～											
21:30							予約不要 🗓️ 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			《レッスンのつぎまして》					
	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	・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。）					
7:00							・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。					
7:30							・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。					
8:00							※電話、メールでの受付はできません。					
8:30							・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。					
9:00	9:00～9:45 POP PLATES 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）はお断りとおさせていただきます。					
9:30							・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。					
10:00							《プログラムWEB予約につぎまして》					
10:30	New 10:25～11:10 Sound Bath Yoga ～Sidearx 生演奏～ 奇譚 : Yasuko / 異譚 : Satomi	🕒 10:05～10:55 マシンピラティス CAORI	8:30～13:30 ジュニアスイミングスクール 1～3コース	9:30～10:15 ボディケア 神光治			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。					
11:00				予約不要 🗓️ 10:35～11:05 サウンドバス～クリスタルボウル～			《スタジオ定員につぎまして》					
11:30	11:30～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 谷須真						スタジオA : 37名					
12:00							スタジオB : 30名 2026年8月8日(土)より24名定員					
12:30							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）					
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			11:25～12:10 美軸ストレッチ yuka			※木曜日19:30～20:15のクラスは定員37名となります。					
13:30							《🕒 有料レッスンにつぎまして》					
14:00							マシンピラティス：1レッスン/3300円（税込） 定員5名					
14:30	14:20～15:05 HOTYOGAデトックス 本庄悦子						ストレッチボール：1レッスン/2200円（税込） 定員10名					
15:00		14:45～15:30 ラテンダンス 片山千穂					予約締切：レッスン開始30分前まで					
15:30							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】					
16:00	15:25～16:10 HOTYOGAリフレッシュ 本庄悦子						《🗓️ につぎまして》					
16:30	予約不要 🗓️ 16:30～16:50 サウンドバスWarm～クリスタルボウル～						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					
17:00							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					
17:30	17:20～18 : 05 リフレッシュヨガ ～リリース&リセット～ Izumi						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。					
18:00							※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。					
18:30							《Hot・Warmクラスにつぎまして》					
19:00							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ぎまして》					
							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。