

THE JEXER TAKANAWA 9/21~9/23プログラムタイムスケジュール

9/21(Monday)				9/22(Tuesday)			9/23(Wednesday)		
	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									
8:00	 8:15～8:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			 8:15～8:45 サウンドバス～クリスタルボウル～			 8:15～8:45 サウンドバス～クリスタルボウル～		
8:30									
9:00									
9:30									
10:00	9:30～10:30 スリムフローヨガ 菅野有希			10:00～10:30 美姿勢ピラティス 美都くらら					
10:30									
11:00	10:50～11:50 ハタヨガベーシック Shuly	Ⓜ 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 ～季節に合わせて体質を変えるヨガ～ 美都くらら			10:30～11:15 Sound Bath Yoga ～脳clear×生演奏～ Yasuko	10:30～11:15 ダンスエアロ 武内のぞ美	
11:30									
12:00									
12:30	12:10～12:55 リリース&ピラティス yoriko			12:15～12:45 セルフストレッチ 重野					
13:00							12:40～13:00 サウンドバス～クリスタルボウル～		
13:30	13:15～14:00 美軸ストレッチ 香取知里			13:05～13:50 ピラティス 石川和江					
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 加藤早利			13:30～14:30 背骨コンディショニング 大同ひかる		
15:00					15:00～15:45 ZUMBA つばさ		14:50～15:35 ピラティス 田邊 沙耶佳		
15:30	15:25～16:25  Yuta			15:30～16:15 Body Make by Ballet 小林翔子					
16:00							 15:55～16:15 サウンドバス～クリスタルボウル～		
16:30				16:35～17:20  つばさ			16:35～17:20 ルーシーダットン くむら みわ		
17:00	 16:45～17:05 サウンドバス～クリスタルボウル～								
17:30									
18:00				17:50～18:35 Sound Bath Yoga ～脳relax×生演奏～ Satomi		15:30～19:30 ジュニアスイミングスクール 1～3コース	17:40～18:25 サウンドフローヨガ ～ヨガ×瞑想～ Fuyuki		15:30～19:30 ジュニアスイミングスクール 1～3コース
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									

営業時間8:00～20：00

※ 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。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：37名

スタジオB：24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）

《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

予約締切：レッスン開始30分前まで 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】

《 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）

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。