

2019

サマーウィークイベントスケジュール (火~金)

2019年6月16日現在

	7月16日 (火)				7月17日 (水)				7月18日 (木)				7月19日 (金)			
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール (3コース)	プール (4コース)	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール (3コース)	プール (4コース)	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール (3コース)	プール (4コース)	
9:30																
10:00																
10:30																
11:00	10:40~11:25 VolcanoYoga リフレッシュ Savaka	10:30~11:30 リラックスヨガ 60	11:00~11:15 ウォーキング コロンブス		10:30~11:15 ヘビー スイミング	10:40~11:25 コア ピラティス ~Warm~ 山崎あや	10:20~11:20 シェイプボクシング 60 ~基本編~ 山形あや	SPECIAL	10:20~10:50 水中ウォーキング30 栗原美穂	ALLIANCE	11:00~11:30 ウォーキング コロンブス チェック編	10:30~11:15 VolcanoYoga リンパフロー 内藤美穂	ZUMBA	10:30~11:15 和和田節子	10:30~11:15 ベビー スイミング	
11:30	11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 後藤和菜	11:45~12:30 Back to Basics LesMills 後藤和菜	12:00~12:20 ウォーキング コロンブス	11:45~12:30 アクア ベーシック 梅澤左保里		11:40~12:25 フィット コンディショニング ~Warm~ 萩原聖人	11:35~12:20 FIGURE 8 Megg	11:30~11:50 ウォーキング コロンブス	11:45~12:45 成人スクール 初級10名 中級10名 上級10名		11:40~12:25 VolcanoYoga リフレッシュ 藤谷りか	11:30~12:15 ラテンエアロ 和和田節子	11:30~11:50 ウォーキング コロンブス	11:40~12:25 アクア ベーシック 栗原美穂	10:30~11:15 SPECIAL	
12:00	12:40~13:25 VolcanoYoga デトックス mie	12:45~13:30 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	13:00~13:20 ウォーキング コロンブス	12:40~13:10 ミッドシェイプ30 梅澤左保里		12:40~13:25 骨盤調整 ピラティス ~Warm~ 前川節子	12:35~13:05 LesMills BODYPUMP 北原聖也	12:30~12:50 ウォーキング コロンブス			12:40~13:25 VolcanoYoga ピキナー 片倉由紀	12:45~13:30 LesMills BODYBALANCE 藤谷りか	12:30~13:00 スィム4泳法	12:30~13:00 スィム4泳法	12:30~13:15 SPECIAL	
13:30	13:40~14:40 VolcanoYoga ミドル 60	13:45~14:30 ステップライト 佐藤陽子	14:20~14:50 特選泳ぎ 梅澤左保里	13:40~14:10 スィム スタート	SPECIAL	13:40~14:25 骨盤調整 ピラティス ~Warm~ 中村陽菜	14:05~15:05 ミニミニ発表会 フラダンス 60 重岡ちあき	13:30~13:45 ウォーキング コロンブス			13:40~14:40 VolcanoYoga X 骨盤矯正 FLIKI	13:45~14:45 ミニミニ発表会 フラダンス 60 藤澤直美	13:30~13:50 ウォーキング コロンブス	13:30~14:15 手輪でウォーキング リフレッシュ ~Warm~ 松山由紀子	13:30~14:15 SPECIAL	
14:30	14:55~15:40 VolcanoYoga リンパフロー 片原美穂	14:45~15:30 楽しいラテンの 時間 片山千穂	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール B-1	14:20~14:50 特選泳ぎ 梅澤左保里	ALLIANCE	14:45~15:45 ARTI 60 藤谷りか	15:20~16:20 ファイティング エクササイズ60 松本彰	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール C-1			14:55~15:15 HOTストレッチ	15:00~15:45 ステップライト 八木岡恵玲	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール D-1	14:40~15:25 スリムフロンヨグ ~Warm~ 北原聖也	14:30~15:15 LesMills BODYPUMP 北原聖也	
15:30	16:00~17:00 体を癒すやさしい リフレッシュヨガ	16:45~17:30 ChromoShimada コアオスハイナル 片山千穂	16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール B-2	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール B-1		16:30~17:00 岩盤浴 FreeTime	16:00~16:20 070ストレッチ	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール C-2			15:20~17:00 岩盤浴 FreeTime	16:00~16:30 エアロバイク30 八木岡恵玲	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール D-2	15:45~17:00 岩盤浴 FreeTime	15:30~16:30 新曲60分通し NEOSPORTZ HARUNA	
16:30	17:40~18:25 VolcanoYoga リフレッシュ 梅原美穂	18:30~19:00 Balletone 海生恒太郎	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール B-3	16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール B-2		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール C-3	18:30~19:00 ボディパンプ 後藤和菜	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール C-4			17:40~18:25 岩盤浴 FreeTime	18:15~19:00 カラフルな泳ぎ でハッピーTIME? Megg	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール D-4	17:40~18:25 VolcanoYoga デトックス 森裕子	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール E-3	
17:30	18:40~19:25 VolcanoYoga ミドル 木ノ下真子	19:15~20:00 Balletone 海生恒太郎	18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール B-4	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール B-3		18:30~19:00 ボディパンプ 後藤和菜	19:15~20:00 BODYCOMBAT 岡本佑佳里	18:30~19:00 ボディパンプ 後藤和菜			18:40~19:25 VolcanoYoga リフレッシュ 藤谷りか	19:15~20:00 LesMills BODYATTACK 岡本佑佳里	18:30~19:15 SPECIAL	18:40~19:25 VolcanoYoga デトックス 森裕子	18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール E-4	
18:30	19:40~20:25 立位を自分の ものにしよう ピキナーヨガ 町田千穂	20:15~21:15 追いつめ beat foot フィットネス エクササイズ60 松本彰	19:30~19:45 ウォーキング コロンブス	19:40~20:10 アクア30 小室みゆき	SPECIAL	19:40~20:40 立位を自分の ものにしよう ピキナーヨガ 町田千穂	20:15~21:15 Dance Fit 60 和和田節子	19:40~20:40 立位を自分の ものにしよう ピキナーヨガ 町田千穂			19:40~20:40 VolcanoYoga アドバンス 60 梅原美穂	20:15~21:00 LesMills BODYPUMP 安村千香	19:30~19:45 ウォーキング コロンブス	19:40~20:25 VolcanoYoga ピキナー 小野真美子	19:30~19:30 成人スクール 初級10名	
19:30	20:40~21:40 VolcanoYoga ピキナー 60	21:30~22:00 FATELRN 菅原沙月	20:30~20:50 ウォーキング コロンブス	20:00~21:00 成人スクール 初級10名 中・上級10名		20:55~21:25 岩盤浴 FreeTime	21:30~22:15 BODYATTACK 小島一球	20:15~20:45 アクア30 平泳ぎ ベーシック	ALLIANCE		21:00~21:45 ゆるリラックス ヨガ 龍崎幸	21:15~22:15 LesMills BODYCOMBAT 真山丈典	20:15~20:45 アクア30 古泉優二郎	20:30~21:15 VolcanoYoga ミドル 町田千穂	20:20~20:50 ミッドシェイプ30 森裕子	
20:30	21:55~22:25 岩盤浴 FreeTime		21:40~22:10 スィム4泳法	20:00~21:00 成人スクール 初級10名 中・上級10名	SPECIAL	21:40~22:25 VolcanoYoga ミドル 坂野修平	21:30~22:15 BODYATTACK 小島一球	21:10~21:40 スィム4泳法			22:00~22:25 岩盤浴 FreeTime	22:00~22:25 岩盤浴 FreeTime	21:40~22:25 岩盤浴 FreeTime	21:30~22:15 ウォーキング コロンブス	21:40~22:25 岩盤浴 FreeTime	

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

<http://www.jexer.jp>

**走ろう会**  
 毎週金曜 20:00~21:00  
 参加の方は4階フロント前に19:50にお集まりください。

# ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール（土・日）

2019年6月16日現在

7月20日(土)					7月21日(日)				
Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
<p>スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。</p> <p>※土曜日はベビースイミング以外の方の営業開始時間は10:00からとなります。</p>									
8:00									
8:30	スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。								
9:00				ベビースイミング 4Times					
9:30									
10:00									
10:30	<b>SPECIAL</b>								
11:00	10:40~11:25 初めてのHOTヨガ アドバンス 浅枝文子	10:30~11:15 アロハで LES MILLS BODYCOMBAT 古泉俊二郎							
11:30	11:40~12:25 VolcanoYoga デトックス 尾島真理	11:30~12:15 モルゲンフィットネス スーパ Maki							
12:00		12:00~12:20 アクアヘーリング30 夜川加七子							
12:30	<b>SPECIAL</b>	12:30~13:15 MEGADANCE YUNOKI							
13:00	12:40~13:25 bodyメンテダンス YOGA 谷野智子	13:00~13:15 水中心ワークアウト30 萩上博哉							
13:30	13:40~14:10 岩盤浴 FreeTime	13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP 真山文典							
14:00		14:00~14:20 チャレンジトレーニング30分							
14:30	14:25~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 60 内藤美砂	14:35~15:20 ハワイヨガ 細島美智子							
15:00		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール F-1							
15:30	15:40~16:25 VolcanoYoga ミドル 細島美智子	15:35~16:35 A.D.F フィナーレを もう一度!! MASAKI RIKKA							
16:00		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール F-4							
16:30	16:40~17:25 骨格メイクhot Re:style 中津友希	16:50~17:35 コア ピラティス 山路さなえ							
17:00		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール F-5							
17:30	17:40~18:25 VolcanoYoga ピキナ 成野修平	17:50~18:35 ZUMBA 武内の老美							
18:00		18:00~18:15 ウォーキングアドバンス							
18:30	18:40~19:25 ペルビックwith YOGA ワルティヒ	19:05~20:05 ファイティング エクササイズ60 山本寛子							
19:00		19:00~19:45 週替わり プログラム							
19:30	19:40~20:00 HOTストレッチ								
20:00	20:05~21:00 岩盤浴 FreeTime								
20:30									
21:00									
21:30									

<http://www.jexer.jp>

## 備品について

	Studio Natural	Studio Volcano	Gym	プール
ステップ台	50台			
ストレッチマット	50枚			
ヨガマット	50枚	70枚		
ポティパンプセット	50セット			
パワープレートサーキット			12名	
パワープレートアドバンス			6名	
ミッドシェイブ				50名

**SPECIAL** サマーウィーク中、特別な内容で行うクラスです。詳しくは別紙内容解説をご覧ください。  
**Sフェス チケット配布** Sフェス申し込み際にスタッフ限定Tシャツの申し込みが出来るチケットを配布致します。はじめての方も、安心してご参加いただけるクラスです。

備品が必要なクラス。※備品がなくなり次第定員とさせていただきます。

岩盤プログラム(岩浴のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

## グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
- ◆ 施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ◆ スタジオのサーキットプログラムに参加される際は台帳にお名前をご記入の上ご参加下さい
- ◆ ※台帳にお名前を記入する際は予約を消化してから次のご予約をしていただきますようお願いいたします
- ◆ ※各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
- ◆ ※体調管理には十分留意し水分補給をごまめに行いましょう。

## 整理券について

- ◆ 12:15~参加整理券を4階~5階中間階にて配布します。また列が途切れ次第、残りはフロントにて配布します。
- ◆ 13:00~整理券番号順に整理していただき、13:15までに整理されていない場合は最後尾に並んでいただきます。

## Studio Volcanoプログラムご参加について

- ◆ 定員70名
- ◆ ご参加される際は、並んで頂いている順番でご入場頂きます。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(320円にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等、蓋が閉まる容器のお飲み物をご持参下さい。
- ◆ レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願い致します。
- ◆ レッスン終了後は、2時間以上空けてからの食事をお勧め致します。
- ◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更される場合もございます。予めご了承ください。

## 岩盤浴Free Timeについて

- ◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラス内容により室温・湿度等、環境が異なります。
- ◆ ※外部環境によって、多少誤差が生じます。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(320円にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ ご利用の際は、1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。

## 施設利用時間について

◆ 各エリアの施設利用時間は、営業終了時間までとなります。

営業時間	
平日	10:00~23:30
土曜日	10:00~22:00
日・祝	8:00~19:00
休館日	毎週月曜日