

2024.8~

ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川グループエクササイズタイムスケジュール (月~木)

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30	営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)			
9:00																
9:30	女性限定															
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40~10:25 HOTYOGA 骨盤調整 ユキ	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:15~10:45 セミ パーソナル	10:00~10:45 エアロウォーク 谷口浩子	10:00~10:45 Choreospirals 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	10:15~10:45 セミ パーソナル	9:55~10:40 ラテンエクササイズ コンサルサ 和田節子	9:30~10:15 24式太極拳 村山真理	10:00~10:45 アクア45 石綿由美	10:15~10:45 セミ パーソナル	10:00~10:50 協栄シェイブ ボクシング Aya	10:00~10:45 美輪ライン エクササイズ 菊名菜穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	10:15~10:45 セミ パーソナル
10:30																
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOTYOGA ビギナー ユキ			11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~12:00 リラクソヨガ 三船麻里子	11:20~11:50 水中ウォーキング 根岸	11:15~11:45 セミ パーソナル	11:00~11:45 ZUMBA 和田節子	10:30~11:15 LesMILLS BODYBALANCE MIHO	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 セミ パーソナル	11:05~11:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	11:00~11:45 Balletone 高橋典子	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之	11:15~11:45 セミ パーソナル
11:30																
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:50~12:35 HOT ZENSEE (陽) MIHO	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス		12:10~13:00 協栄シェイブ ボクシング Aya	12:15~13:00 スリムフロー ヨガ 三船麻里子	12:00~12:30 ディスタンス	12:15~12:45 セミ パーソナル	12:05~12:50 LAOUND. 三上	11:30~12:15 Warm YOGA リフレッシュ 池田	11:30~12:15 Warm YOGA リフレッシュ 池田	12:15~12:45 セミ パーソナル	12:00~12:45 Brain to Balance hitomi	12:00~12:45 Wow! HIP NACO	12:00~12:30 MITTシェイブ 浜田浩之	12:15~12:45 セミ パーソナル
12:30																
13:00		12:55~13:25 Warmストレッチ 乾	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12		13:15~14:00 LesMILLS BODYBALANCE MIHO	13:15~14:00 ピラティスフロー 今井しのぶ	12:40~13:10 平泳ぎベーシック		13:10~13:55 LesMILLS Shapes MIHO	13:15~14:00 Warm 美輪ラインストレッチ TOMOMI	13:10~13:40 水中ウォーキング TORI	13:15~13:45 セミ パーソナル	13:10~13:40 UNG jump NACO	13:10~13:40 筋膜リリース 野口	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12	13:15~13:45 セミ パーソナル
13:30	13:10~14:10 リラクソヨガ 木崎 純	13:45~14:30 Wow! HIP MINORI			14:15~15:00 Strength Development 家城	14:15~14:45 ZENSEE (陽) MIHO	14:15~14:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵		14:25~15:10 エアロピクスライド45 斉藤朋子	14:15~15:00 フラダンス 根岸一枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14	14:15~14:45 セミ パーソナル	14:00~14:45 LesMILLS BODYPUMP 浅川裕司	14:00~14:45 ピラティスフロー 石川和江		14:15~14:45 セミ パーソナル
14:00																
14:30	14:30~15:15 ベルピクスストレッチ 木崎 純	14:50~15:35 美輪ライン ストレッチ TOMOMI	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15		15:10~16:10 キッズ 体育スクール	15:10~16:10 ジュニア スイミングスクール B-15	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15	15:15~15:45 セミ パーソナル	15:30~16:15 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子	15:40~16:40 ベーシックキッズ チアスクール	15:40~16:40 ベーシックキッズ チアスクール	15:15~15:45 セミ パーソナル	15:05~15:50 LesMILLS BODYCOMBAT 大久保	15:10~16:10 キッズ 体育スクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15	15:15~15:45 セミ パーソナル
15:00																
15:30	15:35~16:35 けいらくピクス 中村勝美				16:00~17:30 レンタルスタジオ	16:20~17:20 キッズジュニア 体育スクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール B-16	16:15~16:45 セミ パーソナル		16:50~17:50 ベーシックキッズ ジュニア チアスクール	16:50~17:50 ベーシックキッズ ジュニア チアスクール	16:15~16:45 セミ パーソナル	16:20~17:20 キッズジュニア 体育スクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16	16:15~16:45 セミ パーソナル	
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30	18:15~18:45 UNG jump 山下	18:05~18:50 ヨガで作る強く しなやかな身体 Miku	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17		18:10~18:55 MEGADANZ 大西美帆	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17	18:15~18:45 セミ パーソナル	18:10~18:55 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史	18:20~18:50 Wow! HIP YUMA	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18	18:15~18:45 セミ パーソナル	18:10~18:55 Strength Development 青柳紀映	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18	18:15~18:45 セミ パーソナル
18:30																
19:00	19:05~19:50 NEW LesMILLS BODYPUMP 加藤早紀	19:05~19:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	19:00~19:45 アクア45 吉田賢一	19:15~19:45 セミ パーソナル	19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:55 LesMILLS Shapes MIHO	19:30~20:00 アクア30 TORI	19:15~19:45 セミ パーソナル	19:10~19:55 LesMILLS BODYATTACK 猪股愛美	19:10~19:40 DANCE YUMA	19:20~19:50 フィンスイム ベーシック	19:15~19:45 セミ パーソナル	19:10~19:55 LesMILLS BODYSTEP 青柳紀映	19:10~19:55 LesMILLS Shapes 家城	19:15~19:45 セミ パーソナル	
19:30																
20:00																
20:30	20:10~20:55 LesMILLS BODYATTACK 大久保	20:10~20:55 ピラティス 尚武	20:00~21:00 成人 スイミングスクール A-20	20:15~20:45 セミ パーソナル	20:10~20:55 LAOUND. 村井紫乃	20:10~20:55 DANCE 川島麻里奈		20:15~20:45 セミ パーソナル	20:10~20:55 LesMILLS BODYPUMP 結城千恵	20:00~21:00 パワーヨガ 渡辺友華	20:00~21:00 成人 スイミングスクール C-20	20:15~20:45 セミ パーソナル	20:10~21:00 NEW 協栄シェイブ ボクシング MIWA	20:10~20:55 LesMILLS BODYJAM NACO	20:00~20:30 アクア30 三上	20:15~20:45 セミ パーソナル
21:00																
21:30	21:15~22:00 LAOUND. 大久保				21:15~22:00 LesMILLS BODYJAM 川島麻里奈	21:15~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 大久保			21:15~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 結城千恵	21:15~22:00 リラクソヨガ 渡辺友華			21:15~22:00 LesMILLS BODYATTACK 大久保			
22:00																
22:30																
23:00																

	土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30~9:00	GRIT 谷須真		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール F-85		8:30~9:20 協栄シェイプ ボクシング MIWA		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール G-85	
9:00								
9:30	9:20~9:50 CORE 谷須真	9:15~10:15 ベンシックキッズ チアスクール	9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール F-95		9:50~10:35 Strength Development 家城	9:40~10:40 パワーヨガ 杉崎智子	9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール G-95	
10:00								
10:30	10:10~10:55 ZUMBA 和田節子	10:25~11:25 ベンシックキッズ チアスクール		10:15~10:45 セミ パーソナル	10:55~11:40 LESMILLS Shapes 家城	10:55~11:40 リラクソヨガ 杉崎智子	10:45~11:30 アクアサーキット 早川陽佑	10:15~10:45 セミ パーソナル
11:00								
11:30	11:15~12:00 ラテンエアロ 和田節子		11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 セミ パーソナル				11:15~11:45 セミ パーソナル
12:00		有料						
12:30	12:20~13:05 LESMILLS BODYPUMP 白石周史	12:00~13:00 ベリーダンス TOMOMI	12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12	12:15~12:45 セミ パーソナル	12:00~12:45 LESMILLS BODYPUMP 田村真紀	12:00~12:30 Warmストレッチ 池田	11:40~12:25 ベビースイミング スクール	12:15~12:45 セミ パーソナル
13:00								
13:30	13:25~14:10 リラクソヨガ yoriko	13:25~14:10 フラダンス 生方未来	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13	13:15~13:45 セミ パーソナル	13:05~13:35 GRIT 田村真紀	12:50~13:35 HOTYOGAデトックス NACO	12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12	13:15~13:45 セミ パーソナル
14:00								
14:30	14:30~15:15 エアロピクス ライト45 YASUCO	14:30~15:15 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:15~14:45 セミ パーソナル	13:55~14:40 LESMILLS BODYCOMBAT 三上	HOT WOW! HIP NACO	14:15~14:45 水中ウォーキング 野口	14:15~14:45 セミ パーソナル
15:00								
15:30	暗闇		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:15~15:45 セミ パーソナル	15:00~15:45 RITMOS 佐藤陽子		15:20~15:50 CORE 三上	15:15~15:45 セミ パーソナル
16:00	LAOUND TORI	15:35~16:20 ベルビックスストレッチ Kaori						
16:30	16:30~17:15 LESMILLS BODYCOMBAT 家城	16:40~17:25 リラクソヨガ Kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:15~16:45 セミ パーソナル	16:05~16:50 ステップコンボ I 佐藤陽子	16:10~16:55 LESMILLS DANCE 川島麻里奈		16:15~16:45 セミ パーソナル
17:00								
17:30	17:30~18:15 MEGADANCE YUNOKI	17:45~18:30 ZUMBA 小松真太郎	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:15~17:45 セミ パーソナル	17:15~18:00 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	17:10~17:55 LESMILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		17:15~17:45 セミ パーソナル
18:00								
18:30		有料		18:15~18:45 セミ パーソナル	18:15~19:00 LAOUND 三上		18:15~19:15 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	18:15~18:45 セミ パーソナル
19:00	18:35~19:20 エアロピクスコンボ I 佐藤陽子	18:45~19:45 オリジナルダンス 小松真太郎	19:15~19:45 青泳ぎベーシック					
19:30								
20:00								
20:30	20:00~21:30							
21:00	レンタルスタジオ							
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

### スタジオ定員設定

Aスタジオ	パターン①	40名
	パターン②	50名
	パターン③	65名
Bスタジオ	パターン①	27名
	パターン②	40名
プール	アクア/ミット 水中ウォーキング	60名
	スイム系 テクニカル	24名

- 女性限定** 女性限定クラス
- 暗闇** 演出照明を使用し、通常レッスンより照度の低いクラス
- 有料** 備品が必要なクラス。備品がなくなり次第定員
- 有料** 有料クラス
- NEW** NEWプログラム
- 女性限定** 運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めするクラス

パターン① ⇒ 場所の移動を伴うプログラム  
 パターン② ⇒ 場所の移動が少ないプログラム

備品数等に併い定員数が変わるプログラム

GRIT・Strength Development	30名
太極拳	55名
筋膜リリース	27名

GRIT	土曜 8:30~9:00 担当: 谷	日曜 13:05~13:35 担当: 田村
7月1週目	6日: Cardio	7日: Strength
7月2週目	13日: Strength	14日: Athletic
7月3週目	20日: Athletic	21日: Cardio
7月4週目	27日: Cardio	28日: Strength
8月1週目	3日: Strength	4日: Athletic
8月2週目	10日: Athletic	11日: Cardio
8月3週目	17日: Cardio	18日: Strength
8月4週目	24日: Strength	25日: Athletic
8月5週目	31日: Athletic	Close
9月1週目	Close	1日: Cardio
9月2週目	7日: Cardio	8日: Strength
9月3週目	14日: Strength	15日: Athletic
9月4週目	21日: Athletic	22日: Cardio
9月5週目	28日: Cardio	29日: Strength

#### 施設利用時間について

◆ 各エリアの施設利用時間/ご退館をご確認ください。  
 ※施設利用時間は会員種別によって異なります。

	施設利用時間	プールエリア	退館時間
平日	7:00~23:00	9:30~23:00	23:00
土曜日	8:00~22:00	8:00~22:00	22:00
日・祝	8:00~20:00	8:00~20:00	20:00

スケジュールは、クラブ側・インストラクター側の都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。  
 プログラム名称は、効果を保証するものではありません。  
 ※全てのプログラムレッスンがWEB予約対象レッスンです