

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				グルトレ				グルトレ				グルトレ				グルトレ
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 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		9:55~10:40 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子	9:30~10:15 24式太極拳 村山真理			10:00~10:50 協栄シェイプ ボクシング Aya	10:00~10:45 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	
10:30			10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:15~10:45 グルトレ				10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE MIHO						10:15~10:45 グルトレ
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	11:00~11:45 リラックスヨガ 三船麻里子	11:20~11:50 水中ウォーキング 根岸	11:15~11:45 グルトレ	11:00~11:45 ZUMBA 和田節子		11:00~11:45 ベビースイミング スクール		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 グルトレ
11:30				11:15~11:45 グルトレ						11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田						
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 Warmストレッチ 乾	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス		12:10~13:00 協栄シェイプ ボクシング Aya	12:05~12:50 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 グルトレ	NEW 12:05~12:50 LES MILLS Shapes+TEC10 MIHO		NEW 12:15~12:45 平泳ぎベーシック		12:10~12:55 Brain to Balance 花輪里恵子	NEW 12:00~12:45 女性限定 Wow!HIP 佐藤 凛	12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之	12:15~12:45 グルトレ
12:30				12:15~12:45 グルトレ			12:40~13:10 背泳ぎベーシック			12:30~13:00 Warmストレッチ 池田						12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12
13:00	12:55~13:40 MEGADANZ しんDo	12:55~13:40 リラックスヨガ 木崎 純	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	13:15~13:45 グルトレ	13:15~13:45 Wow!HIP rio	13:15~14:00 ピラティスフロ ー 今井しのぶ	13:20~14:05 アクア45 鳥居	13:15~13:45 グルトレ	13:10~13:55 LAOUND. 三上	13:15~14:00 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI		13:10~13:40 水中ウォーキング 鳥居	13:10~13:40 YOGAコリオ rio	13:10~13:40 筋膜リリース 野口		13:15~13:45 グルトレ
13:30																14:15~14:45 グルトレ
14:00	14:00~14:45 ベルビックスストレッチ 木崎 純	13:55~14:40 Wow!HIP 横地		14:15~14:45 グルトレ	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT rio	14:15~14:45 ZENSEE (陽) MIHO		14:15~14:45 グルトレ	14:25~15:10 エアロビクスライト45 斉藤朋子	14:15~15:00 フラダンス 根岸 一枝			14:00~14:45 LES MILLS 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 グルトレ
14:30																
15:00	15:00~15:45 けいらくピクス 中村勝美	14:55~15:40 美軸ライン ストレッチ TOMOMI		15:15~15:45 グルトレ	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP +TEC15 大久保	15:10~16:10 キンダー 体育スクール	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール B-15	15:15~15:45 グルトレ	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 ベーシックキンダー チアスクール		15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール C-14	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保	15:10~16:10 キンダー 体育スクール	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール D-15	15:15~15:45 グルトレ
15:30			15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15	16:15~16:45 グルトレ												16:15~16:45 グルトレ
16:00	16:00~16:45 スローボディシェイプ 中村勝美	16:00~17:30			16:00~17:30			16:15~16:45 グルトレ								16:15~16:45 グルトレ
16:30			16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16	17:15~17:45 グルトレ	レンタルスタジオ	16:20~17:20 キンダージュニア 体育スクール	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール B-16	17:15~17:45 グルトレ						16:20~17:20 キンダージュニア 体育スクール	16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール D-16	17:15~17:45 グルトレ
17:00		レンタルスタジオ														
17:30			17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17			17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール B-17								17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール D-17	17:15~17:45 グルトレ
18:00	NEW 18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP 横地	18:00~18:45 リラックスヨガ 千葉博美		18:15~18:45 グルトレ	18:10~18:55 エアロビクスコンボ I 45 佐藤陽子			18:15~18:45 グルトレ	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史				18:10~19:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA			18:15~18:45 グルトレ
18:30																
19:00	19:05~19:50 ZUMBA Yume	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 グルトレ	19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:55 LES MILLS Shapes MIHO	19:00~19:30 バタフライベーシック	19:15~19:45 グルトレ	19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 福山	19:10~19:55 LES MILLS BODYBALANCE rio			19:15~20:00 Strength Development 青柳紀映	19:10~19:55 LES MILLS Shapes 稲村未彩紀		19:15~19:45 グルトレ
19:30																
20:00																
20:30	20:10~20:55 LES MILLS 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 グルトレ	20:10~20:55 LAOUND. 鳥居	20:10~20:55 LES MILLS DANCE 川島麻里奈		20:15~20:45 グルトレ	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP 福山	20:10~20:55 パワーヨガ 加地由樹子	20:00~21:00 成人 スイミングスクール C-20		20:15~21:00 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT rio	20:00~20:30 アクア30 三上	20:15~20:45 グルトレ
21:00																
21:30	21:15~22:00 LAOUND. 大久保				21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈				21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 稲村未彩紀	21:15~22:00 リラックスヨガ 加地由樹子			21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 大久保			
22:00																
22:30																
23:00																

2025.10～

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（土・日）

	土曜日							
	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				グルトレ				グルトレ
9:00			8:30～9:30 ジュニア スイミングスクール F-8		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	
9:30	9:05～9:50 LES MILLS Shapes AYANO	9:15～10:15 ベーシックキンダー チアスクール	9:30～10:30 ジュニア スイミングスクール F-9		9:35～10:20 Strength Development 家城和大	9:55～10:40 HOTYOGA(ミドルクラス) 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	10:10～10:55 ZUMBA 和田節子	10:25～11:25 ベーシックキンダー ジュニア チアスクール		10:15～10:45 グルトレ	10:35～11:10 LES MILLS Shapes 家城和大	10:55～11:40 HOTYOGA 骨盤調整 杉崎智子		10:15～10:45 グルトレ
11:00	11:15～12:00 ラテンエアロ 和田節子	有料			11:30～12:30 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀	11:55～12:25 Warmストレッチ 池田	11:40～12:25 ベビースイミング スクール	
12:00	12:20～13:05 LES MILLS 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 グルトレ	12:50～13:20 GRIT 田村真紀	12:40～13:25 HOTYOGA デトックス 池田	12:45～13:45 成人 スイミングスクール G-12	12:15～12:45 グルトレ
13:00	13:25～14:10 リラックスヨガ 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 グルトレ	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 三上	13:40～14:25 WOW! HIP 佐藤 卓		13:15～13:45 グルトレ
14:00	14:30～15:15 エアロビクス ライト45 YASUO	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 グルトレ	14:35～15:20 LES MILLS BODYATTACK 大久保	14:40～15:25 HOTYOGA リフレッシュ rio	14:15～14:45 水中ウォーキング 野口	14:15～14:45 グルトレ
15:00	15:30～16:15 LAOUND. rio	15:35～16:20 ペルビックストレッチ Kaori	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:15～15:45 グルトレ	15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子	15:40～16:10 Warm 筋膜リリースヨガ rio	15:00～15:30 アクアコロオ30 福山	15:15～15:45 グルトレ
16:00	16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIHO	16:40～17:25 リラックスヨガ Kaori	16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:15～16:45 グルトレ	16:35～17:20 ステップコンボ I 佐藤陽子	16:35～17:20 LES MILLS DANCE 川島麻里奈		16:15～16:45 グルトレ
17:00	17:30～18:15 MEGADANZ YUNOKI	17:45～18:30 LES MILLS BODYBALANCE NINA	17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:15～17:45 グルトレ	17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	16:35～17:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		17:15～17:45 グルトレ
18:00	18:45～19:30 ZUMBA 小松真太郎		18:45～19:15 ディスタンス		18:40～19:25 LAOUND. 大久保			18:15～18:45 グルトレ
19:00	19:30～20:00 オリジナルダンス 小松真太郎		19:30～20:00 クロールプレス					
20:00								
21:00								
22:00								
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	66名
	スイム系 テクニカル	24名

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

備品数等に伴い定員数が変わるプログラム	
Strength Development	30名
GRIT	30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
	備品が必要なクラス。
	有料クラス
	ジュニアスクール
NEW	NEWプログラム
	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

GRIT	日曜 12:50～13:20 担当：田村
10月1週目	5日：Athletic
10月2週目	12日：Cardio
10月3週目	21日：Strength
10月4週目	28日：Athletic
11月1週目	2日：Cardio
11月2週目	9日：Strength
11月3週目	16日：Athletic
11月4週目	23日：Cardio
11月5週目	30日：Strength
12月1週目	7日：Athletic
12月2週目	14日：Cardio
12月3週目	21日：Strength
12月4週目	28日：Athletic

予約方法

各レッスン終了10分後に
4週間後の同時刻のクラスが予約開始となります

- ◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合
自動キャンセルとなります。
- ◆レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。
(直前予約は予約枠数関係なくお取りできます。)

代行情報はこちら

祝日プログラムはこちら



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