

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	有料	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	有料	
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	10:00～10:45 アクア45 石綿由美	10:15～10:45 グルトレ				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			11:00～11:45 ZUMBA 和田節子		11:00～11:45 ベビースイミング スクール	11:15～11:45 グルトレ	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			11:20～11:50 水中ウォーキング 根岸			11:30～12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田			12:00～12:45 Brain to Balance 花輪里恵子	女性限定 12:00～12:45 Wow!HIP 佐藤 凛	12:00～12:30 ミットシェイプ 浜田浩之		
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		12:05～12:50 LES MILLS Shapes +TEC10 MIHO	12:30～13:00 Warmストレッチ 池田	12:15～12:45 平泳ぎベーシック	12:15～12:45 グルトレ	12:10～12:55 Brain to Balance 花輪里恵子		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			有料	12:15～12:45 グルトレ			12:40～13:10 背泳ぎベーシック		NEW 13:10～13:55 Laound Kana	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	13:15～13:45 グルトレ	13:10～13:40 YOGAコリオ rio	13:10～13:40 筋力リリース 野口	12:45～13:45 成人 スイミングスクール D-12	13:15～13:45 グルトレ	
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 Wow!HIP rio	13:15～14:00 ピラティスフロ 今井しのぶ	13:20～14:05 アクア45 鳥居	13:15～13:45 グルトレ				14:15～14:45 グルトレ	14:00～14:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	14:00～14:45 ピラティスフロ 石川和江		14:15～14:45 グルトレ	
13:30		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	14:30～15:30 ジュニア スイミングスク ール C-14	15:15～15:45 グルトレ	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	
14:00	14:00～14:45 ペルビックストレ ッチ 木崎 純				15:00～15:45 LES MILLS +TEC15 BODYPUMP 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		15:30～16:15 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 スイミグスク ール C-15	16:15～16:45 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 スイミグスク ール D-16	16:15～16:45 グルトレ	
14:30				15:15～15:45 グルトレ				16:15～16:45 グルトレ		16:50～17:50 ベーシックキン ダー ジュニア チアスクール	17:30～18:30 ジュニア スイミグスク ール C-17	17:15～17:45 グルトレ	18:10～19:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA	17:30～18:30 ジュニア 体育スクール	17:30～18:30 ジュニア スイミグスク ール D-17	18:15～18:45 グルトレ	
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	15:30～16:30 ジュニア スイミグスク ール A-15					17:15～17:45 グルトレ	18:10～18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK 福山	19:10～19:55 LES MILLS BODYBALANCE rio	19:15～19:45 グルトレ	19:15～20:00 Strength Development 青柳紀映	19:10～19:55 LES MILLS Shapes 稲村未彩紀	18:30～19:30 ジュニア スイミグスク ール D-18	19:15～19:45 グルトレ	
15:30				16:15～16:45 グルトレ	16:00～17:30	16:20～17:20 キンダージュ ニア 体育スクール		17:15～17:45 グルトレ				有料	20:15～21:00 成人 スイミグスク 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 閉講	20:15～20:45 グルトレ
16:00	16:00～16:45 スローボディシェイ ブ 中村勝美	16:00～17:30	16:30～17:30 ジュニア スイミグスク ール A-16					17:15～17:45 グルトレ					20:15～21:00 成人 スイミグスク 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 閉講	20:15～20:45 グルトレ
16:30		レンタルスタ ジオ			16:00～17:30	16:20～17:20 キンダージュ ニア 体育スクール		17:15～17:45 グルトレ									
17:00								17:15～17:45 グルトレ									
17:30								17:15～17:45 グルトレ									
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP 横地	18:00～18:45 リラックスヨガ 千葉博美	17:30～18:30 ジュニア スイミグスク ール A-17					18:15～18:45 グルトレ	18:10～18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK 福山	19:10～19:55 LES MILLS BODYBALANCE rio	19:15～19:45 グルトレ	19:15～20:00 Strength Development 青柳紀映	19:10～19:55 LES MILLS Shapes 稲村未彩紀	18:30～19:30 ジュニア スイミグスク ール D-18	19:15～19:45 グルトレ	
18:30								18:15～18:45 グルトレ									
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 パタフライベー 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		有料	20:15～21:00 成人 スイミグスク 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 閉講	20:15～20:45 グルトレ
19:30								19:15～19:45 グルトレ									
20:00	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			20:15～21:00 成人 スイミグスク 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 閉講	20:15～20:45 グルトレ
20:30								20:15～20:45 グルトレ									
21:00	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	※毎週木曜日アクアピクス30は担当者見 つからず閉講とさせていただきます。 ご了承いただきますようお願い申し上げます			
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00																	

2025.11～ 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				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				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 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		12:00～13:00 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
12:30	12:20～13:05 LES MILLS BODYPUMP 白石周史				13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保	13:40～14:25 WOW! HIP 佐藤 凜		
13:00	13:25～14:10 リラククスヨガ 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	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	13:15～13:45 グルトレ
14:00	14:30～15:15 エアロビクス 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 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	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	16:35～17:20 LES MILLS DANCE 川島麻里奈	16:35～17:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		15:15～15:45 グルトレ
16:00	16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIHO	16:40～17:25 リラククスヨガ 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	17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane			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	18:40～19:25 Laound. 大久保			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					18:15～18:45 グルトレ
19:00		有料	19:30～20:00 クロールプレス					
19:30	19:45～20:30 オリジナルダンス 小松真太郎							
20:00								
20:30								
21:00								
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	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