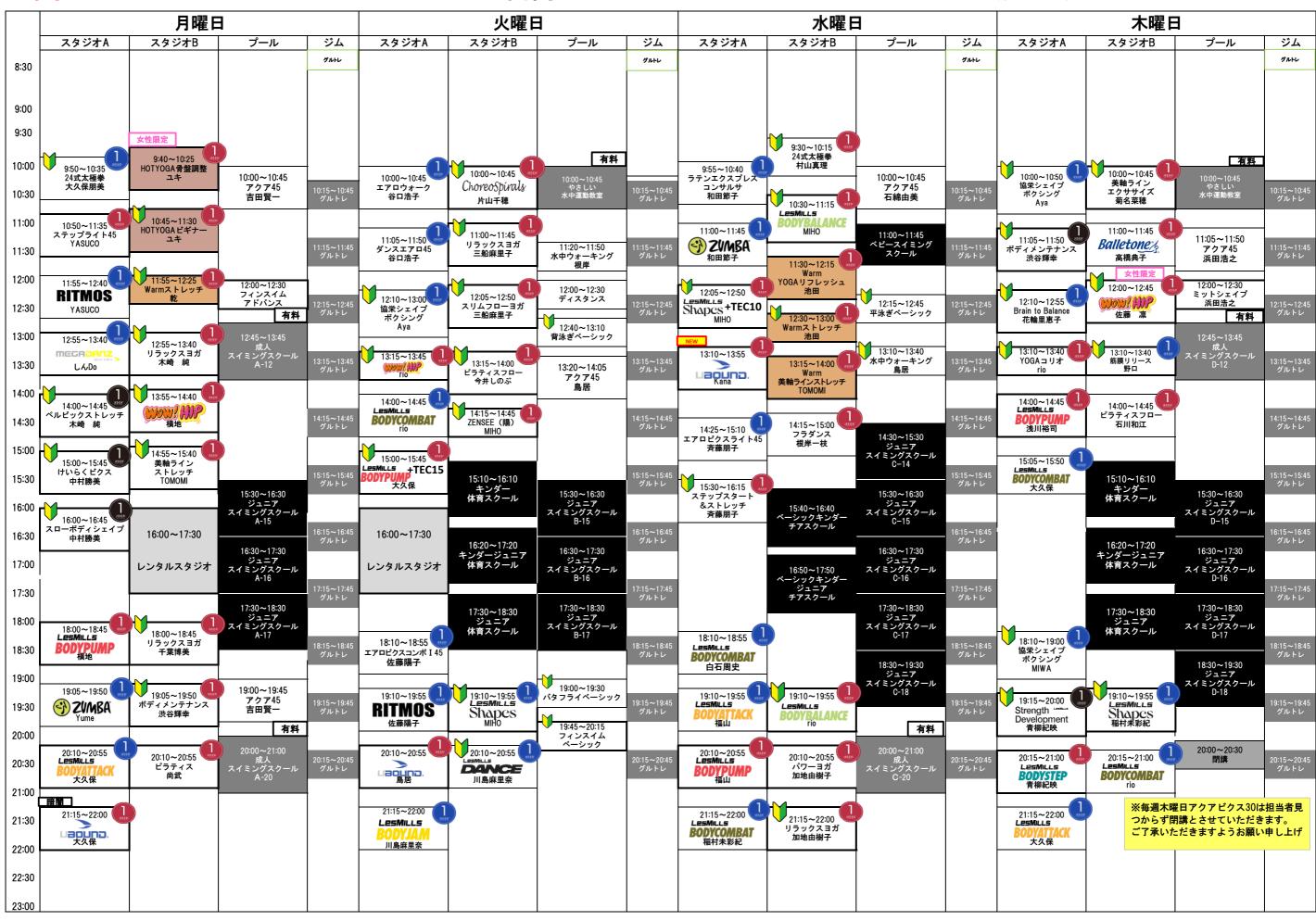
2025.11~ ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川グループエクササイズタイムスケジュール(月~木)

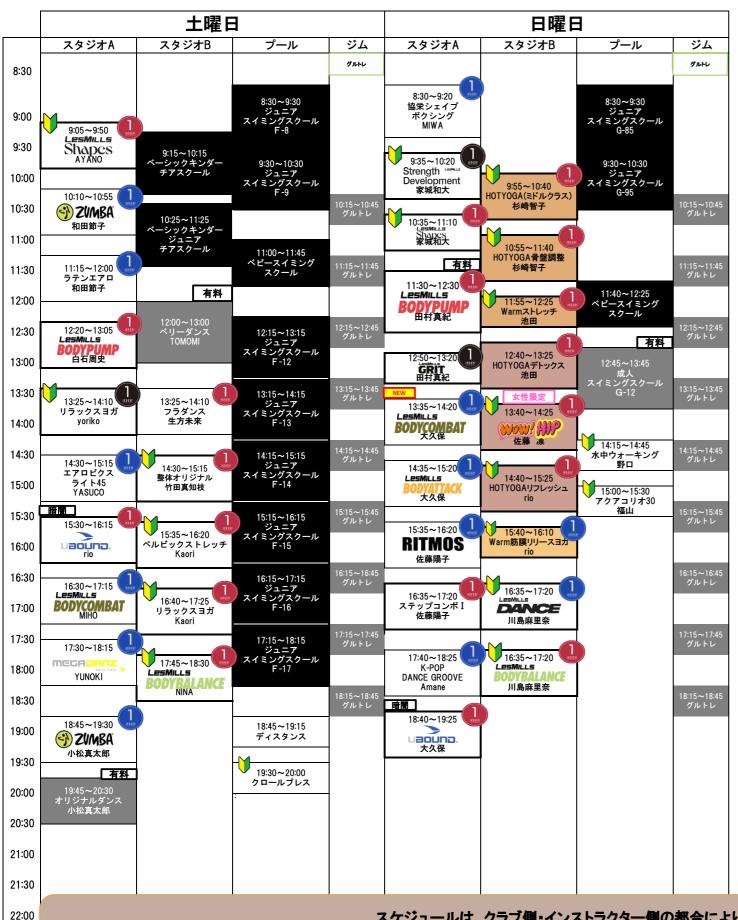


2025.11~

22:30

23:00

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)



スタ	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/ミット フォーキング	66名		
		イム系 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。

抗	起利用時間	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ございません。 ※全てのプログラムレッスンがWEB予約対象レッスンです