

2025.1~

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					有料									有料
10:30			10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:15~10:45 グルトレ	10:00~10:45 エアロウォーク 谷口浩子	10:00~10:45 ChoreoSpinals 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	10:15~10:45 グルトレ	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	10:00~10:45 アクア45 石綿由美	10:15~10:45 グルトレ	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	10:15~10:45 グルトレ
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOTYOGAピギナー ユキ														
11:30				11:15~11:45 グルトレ	11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~12:00 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	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE MIHO	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
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	12:15~12:45 グルトレ	12:10~13:00 協栄シェイプ ボクシング Aya	12:15~13:00 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:40~13:10 背泳ぎベーシック	12:15~12:45 グルトレ	12:05~12:50 LES MILLS Shapes MIHO	11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 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 hitomi	12:00~12:45 Wow! HIP rio	12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之	12:15~12:45 グルトレ
13:00		12:45~13:30 MEGADANZ L'nDo	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 アクアベーシック45 葉山亜希恵	13:15~13:45 グルトレ	13:10~13:55 LA BOUND 三上	13:10~13:40 水中ウォーキング 鳥居	13:10~13:40 YOGA コリオ rio	13:15~13:45 グルトレ	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	
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純	13:50~14:35 Wow! HIP MINORI			14:00~14:45 NEW LES MILLS BODYCOMBAT rio	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	14:15~14:45 グルトレ	14:25~15:10 エアロピクスライト45 斉藤朋子	13:15~14:00 Warm フラダンス 美軸ラインストレッチ TOMOMI	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14	14:15~14:45 グルトレ	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	14:00~14:45 ピラティスフロー 石川和江		14:15~14:45 グルトレ
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:50~15:35 美軸ライン 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	15:15~15:45 グルトレ	15:00~15:45 NEW LES MILLS BODYPUMP 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 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	14:15~15:00 フラダンス 根岸一枝	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15	15:15~15:45 グルトレ	15:05~15:50 LES MILLS 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 グルトレ
15:00	15:35~16:35 けいらくピクス 中村勝美															
15:30		16:00~17:30 レンタルスタジオ	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	16:15~16:45 グルトレ	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 グルトレ		15:40~16:40 ベーシックキッズ チアスクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-16	16:15~16:45 グルトレ		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 グルトレ
16:00																
16:30																
17:00																
17:30			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	17:15~17:45 グルトレ		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	17:15~17:45 グルトレ		16:50~17:50 ベーシックキッズ ジュニア チアスクール	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール C-17	17:15~17:45 グルトレ		17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール D-17	17:15~18:15 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																
18:30	18:15~18:45 UNG Jump 山下	18:00~18:50 ヨガで作る強く しなやかな身体 Miku		18:15~18:45 グルトレ	18:10~18:55 ZUMBA 大西美帆		18:30~19:00 NEW パタフライベーシック	18:15~18:45 グルトレ	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史		18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18	18:15~18:45 グルトレ	18:10~19:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA		18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18	18:15~18:45 グルトレ
19:00	19:05~19:50 LES MILLS 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 グルトレ	19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:55 LES MILLS Shapes MIHO	19:30~20:00 アクア30 鳥居	19:15~19:45 グルトレ	19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 猪股愛実	19:10~19:40 ZUMBA Corin	19:20~19:50 フィンスイム ベーシック	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 三上		19:15~19:45 グルトレ
19:30																
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 スイミングスクール A-20	20:15~20:45 グルトレ	20:10~20:55 LA BOUND 村井紫乃	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	20:15~20:45 グルトレ	20:15~21:00 NEW LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT rio		20:15~20:45 グルトレ
20:30																
21:00																
21:30	21:15~22:00 LA BOUND 大久保				21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保			21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 三上	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																

2025.1~

# 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	9:05~9:50 LES MILLS Shapes MIHO		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	
9:30	10:10~10:55 ZUMBA 和田節子	9:15~10:15 ベーシックキダー チアスクール	9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール F-95	10:15~10:45 グルトレ	9:35~10:20 Strength Development 家城和太	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	10:15~10:45 グルトレ
10:00	11:15~12:00 ラテンエアロ 和田節子	10:25~11:25 ベーシックキダー ジュニア チアスクール	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 グルトレ	10:35~11:10 LES MILLS Shapes 家城和太	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	11:15~11:45 グルトレ
11:30	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	11:25~12:10 LES MILLS 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 グルトレ
12:30	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 グルトレ	12:30~13:00 GRIT 田村真紀	12:50~13:35 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	13:15~13:45 グルトレ
13:30	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 グルトレ	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 三上	13:55~14:40 HOT WOW! HOP rio	14:15~14:45 水中ウォーキング 野口	14:15~14:45 グルトレ
14:30	15:30~16:15 Laound. 鳥居	15:35~16:20 ベルビックスストレッチ 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	14:15~15:00 LES MILLS BODYATTACK 大久保	15:00~15:45 Warm筋膜リリース rio	15:00~15:30 アクア30 三上	15:15~15:45 グルトレ
15:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIHO	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 グルトレ	15:15~16:00 RITMOS 佐藤陽子	16:15~17:00 LES MILLS DANCE 川島里奈		16:15~16:45 グルトレ
16:30	17:30~18:15 MEGADANZ 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 グルトレ	16:15~17:00 STEPコンボ I 佐藤陽子	17:15~18:00 LES MILLS BODYBALANCE 川島満里奈		17:15~17:45 グルトレ
17:30	18:35~19:20 エアロピクスコンボ I 45 佐藤陽子	18:45~19:45 オリジナルダンス 小松真太郎	18:30~19:00 ディスタンス	18:15~18:45 グルトレ	17:20~18:05 K-POP DANCE GROOVE Amane			18:15~18:45 グルトレ
18:30	20:00~21:30 レンタルスタジオ		19:15~19:45 クロールプレス		18:20~19:05 Laound. 大久保			
19:00								
19:30								
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	60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

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

GRIT	日曜 13:05~13:35 担当: 田村
1月1週目	5日: Athletic
1月2週目	12日: Cardio
1月3週目	19日: Strength
1月4週目	26日: Athletic
2月1週目	2日: Cardio
2月2週目	9日: Strength
2月3週目	16日: Athletic
2月4週目	23日: Cardio
3月1週目	2日: Strength
3月2週目	9日: Athletic
3月3週目	16日: Cardio
3月4週目	23日: Strength
3月5週目	30日: Athletic

- 女性限定クラス
- 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。備品がなくなり次第定員
- 有料クラス
- ジュニアスクール
- 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
- オールジェクサーダンスフェスティバル

### 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