

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ピグナー ユキ							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
11:30				11:15~11:45 グルトレ	11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~11:45 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		11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田				女性限定		
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 MIHO				12:10~12:55 Brain to Balance 花輪里恵子	12:00~12:45 Wow! HIP rio	12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之	
12:30				12:15~12:45 グルトレ			12:40~13:10 平泳ぎベーシック			12:30~13:00 Warmストレッチ 池田			12:15~12:45 バタフライベーシック			12:15~12:45 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 ピラティスフロー 今井しのぶ			13:10~13:55 uabound rio	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	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12
13:30				13:15~13:45 グルトレ												13:15~13:45 グルトレ
14:00	14:00~14:45 ペルビックストレッチ 木崎 純	13:55~14:40 Wow! HIP 稲村 未彩紀			14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT rio	14:15~14:45 ZENSEE (陽) MIHO								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	
14:30				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	14:15~15:00 フラダンス 根岸一枝						14:15~14:45 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			15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP 大久保	15:10~16:10 キンダー 体育スクール							14:30~15:30 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	15:15~15:45 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				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 スイミングスクール C-15			15:15~15:45 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
16:30			16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16			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 C-16		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
17:00		レンタルスタジオ		17:15~17:45 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 スイミングスクール C-17			17:15~17:45 グルトレ
17:30						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 D-17	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール D-17
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP 福山	18:00~18:45 リラックスヨガ 千葉博美	17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17		18:10~18:55 エアロピクスコンボ I 45 佐藤陽子				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				18:15~18:45 グルトレ									18:30~19:30 ジュニア スイミングスクール C-18			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		19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:55 LES MILLS Shapes MIHO	19:00~19:30 クロールベーシック	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				19:15~19:45 グルトレ												19:15~19:45 グルトレ
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 uabound 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		20:15~21:00 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT rio	20:00~20:45 アクア45 三上	20:15~20:45 グルトレ
21:00																
21:30	21:15~22:00 uabound 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																

2025.8～

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（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		9:30～10:30 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 ベーシックキダー ジュニア チアスクール		10:15～10:45 グルトレ		9:55～10:40 パワーヨガ 杉崎智子		10:15～10:45 グルトレ
10:30					10:35～11:10 LES MILLS Shapes 家城和大			
11:00			11:00～11:45 ベビースイミング スクール	11:15～11:45 グルトレ		10:55～11:40 リラックスヨガ 杉崎智子		11:15～11:45 グルトレ
11:30	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		11:40～12:25 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 三上	13:40～14:25 Wow! HIP スタッツ		
13:00		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
13:30	13:25～14:10 リラックスヨガ yoriko							
14:00		14:30～15:15 エアロビクス ライト45 YASUCO	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30 三上	14:15～14:45 グルトレ
14:30	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						
15:00		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				15:15～15:45 グルトレ
15:30	15:30～16:15 LaOUND 鳥居				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		
16:00		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				16:15～16:45 グルトレ
16:30	16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIHO				17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	17:35～18:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		
17:00		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				17:15～17:45 グルトレ
17:30	17:30～18:15 MEGADANZ YUNOKI	17:45～18:30 LES MILLS BODYBALANCE NINA						
18:00				18:15～18:45 グルトレ	18:40～19:25 LaOUND 大久保			18:15～18:45 グルトレ
18:30	18:40～19:40 短期有料スクール ステップ 佐藤陽子	18:45～19:30 ZUMBA 小松真太郎	18:45～19:15 ディスタンス					
19:00								
19:30		19:30～20:00 有料 背泳ぎベーシック						
20:00		19:45～20:30 オリジナルダンス 小松真太郎						
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	
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
7月1週目	6日：Strength
7月2週目	13日：Athletic
7月3週目	20日：Cardio
7月4週目	27日：Strength
8月1週目	3日：Athletic
8月2週目	10日：Cardio
8月3週目	17日：Strength
8月4週目	24日：Athletic
8月5週目	31日：Cardio
9月1週目	7日：Strength
9月2週目	14日：Athletic
9月3週目	21日：Cardio
9月4週目	28日：Strength

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