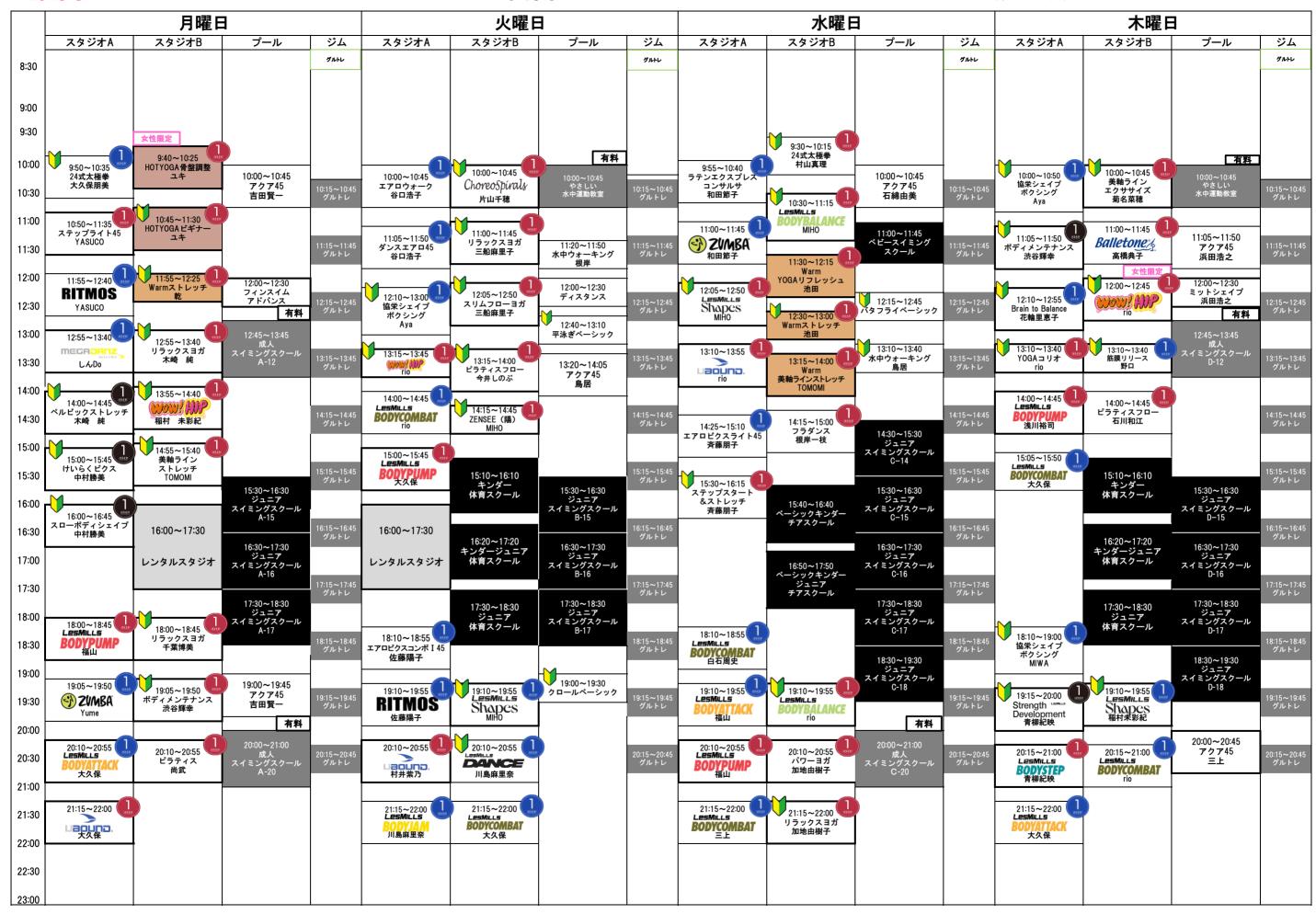
2025.8~ ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川グループエクササイズタイムスケジュール(月~木)

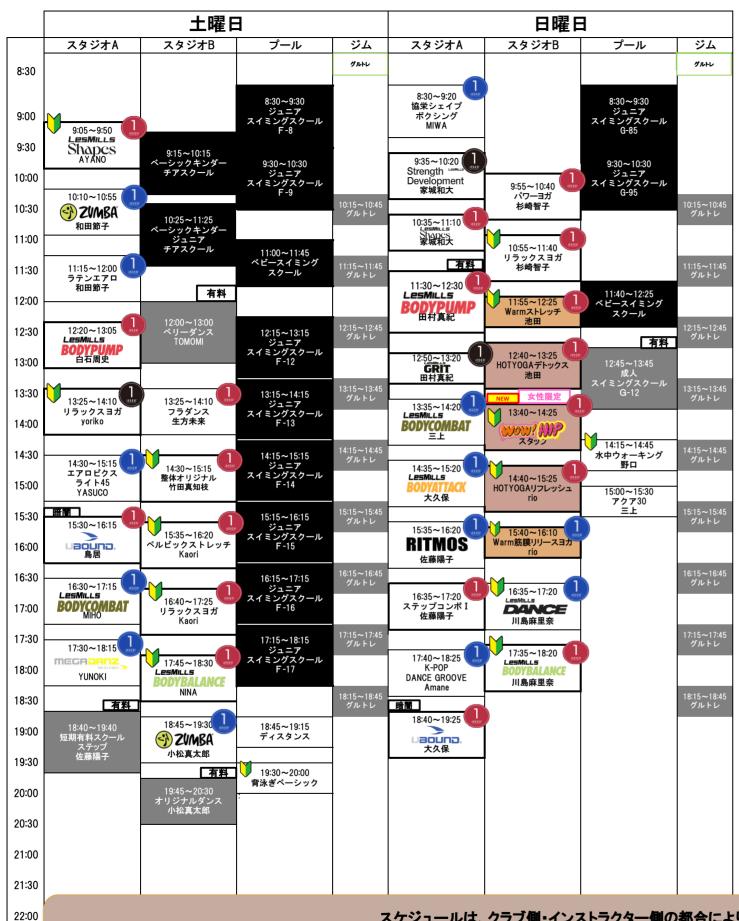


2025.8~

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	アクア/ミット 水中ウォーキング		60名		
J— <i>I</i> V		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
V	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