

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）

2025.12～

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 LES MILLS 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 女性限定 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 | | | 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 | 17:35～18:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈 | | 16:15～16:45 グルトレ |
| 17:00 | 17:30～18:15 MEGADANCE 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 | | | | | | | | |
| 19:30 | | | 19:30～20:00 クロールプレス | | | | | |
| 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 | 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