

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（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					
8:30	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	8:30	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
9:00	9:05~9:50 LESMILLS Shapes AYANO	9:15~10:15 ベーシックキッズ チアスクール	8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール F-8	グルトレ	8:30~9:20 協栄シェイプ ボクシング MIWA	1	8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール G-85	グルトレ	
9:30			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	1	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 ベーシックキッズ ジュニア チアスクール	10:15~10:45 グルトレ		10:35~11:10 LESMILLS Shapes 家城和大	1	10:15~10:45 グルトレ		
10:30					10:55~10:40 HOTYOGA(ミドルクラス) 杉崎智子	1			
11:00					11:30~12:30 LESMILLS BODYPUMP 田村真紀	1			
11:30	11:15~12:00 ラテンエアロ 和田節子	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 グルトレ	有料	11:55~12:25 Warmストレッチ 池田	1	11:40~12:25 ベビースイミング スクール		
12:00					12:50~13:20 LESMILLS GRIT 田村真紀	1	12:40~13:25 HOTYOGAデトックス 池田	有料	12:15~12:45 グルトレ
12:30	12:20~13:05 LESMILLS BODYPUMP 白石周史	12:00~13:00 ペリーダンス 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	13:35~14:20 LESMILLS BODYCOMBAT 大久保	1	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
13:00					14:35~15:20 LESMILLS BODYATTACK 大久保	1	14:40~15:25 HOTYOGAリフレッシュ rio		
13:30	13:25~14:10 リラックスヨガ 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	15:35~16:20 RITMOS 佐藤陽子	1	15:40~16:10 Warm筋膜リリースヨガ rio		14:15~14:45 グルトレ
14:00					16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-15	1	16:35~17:20 ステップコンボ I 佐藤陽子		14:15~14:45 グルトレ
14:30	14:30~15:15 エアロピクス ライ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	17:15~17:45 ジュニア スイミングスクール F-16	1	16:35~17:20 Les Mills DANCE 川島麻里奈		15:15~15:45 グルトレ
15:00							17:40~18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane		16:15~16:45 グルトレ
15:30	15:30~16:15 UBOUND. rio	15:35~16:20 ペルピックストレッチ 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			17:35~18:20 Les Mills BODYBALANCE 川島麻里奈		17:15~17:45 グルトレ
16:00									18:15~18:45 グルトレ
16:30	16:30~17:15 LESMILLS BODYCOMBAT MIHO	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					
17:00									
17:30	17:30~18:15 MEGADANZ YUNOKI	17:45~18:30 LESMILLS 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					
18:00									
18:30	18:45~19:30 ZUMBA 小松真太郎			18:45~18:45 グルトレ					
19:00									
19:30					18:45~19:15 ディスタンス	1			
20:00	19:45~20:30 オリジナルダンス 小松真太郎				19:30~20:00 クロールフレス	1			
20:30									
21:00									
21:30									
22:00									
22:30									
23:00									

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

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

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	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

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

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

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
土曜日	8:00~22:00	8:00~22:00
日・祝	8:00~20:00	8:00~20:00