

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）※9月14日更新

		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																	
9:00																	
9:30																	
10:00			女性限定														
10:30		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 アクア45 吉田賢一	10:15~10:45 マンツーマン サポート	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	10:15~10:45 マンツーマン サポート	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 遠藤珠海	10:00~10:45 アクア45 石綿由美	10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:00~10:45 A-FIT BOX 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 マンツーマン サポート
11:00		10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOTYOGA ビギナー ユキ			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		11:00~11:45 ZUMBA 和田節子		11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 マンツーマン サポート	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	11:20~11:50 水中ウォーキング 根岸	11:15~11:45 マンツーマン サポート
11:30																	
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		12:10~12:55 A-FIT BOX 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	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:05~12:50 LES MILLS Shapes 佐藤舞	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 マンツーマン サポート	12:10~12:55 Brain to Balance 花輪里恵子	12:00~12:45 Wow! HIP Rin	12:00~12:30 ミッドシェイプ 浜田浩之	12:15~12:45 マンツーマン サポート
12:30																	
13:00		12:55~13:40 MEGA DANCE しんDo	12:55~13:40 リラックスヨガ 本崎 純	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12		13:15~13:45 Wow! HIP 横地	13:15~14:00 ピラティスフロア 今井しのぶ	13:25~13:55 ウォーキングアクア 葉山亜希恵	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:10~13:55 Laound Kana	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	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:10~13:40 YOGA コリオ Rin	13:10~13:40 筋膜リリース 横地	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12	13:15~13:45 マンツーマン サポート
13:30																	
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 NONOKA			14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	14:15~14:45 筋膜リリース 横地	14:05~14:35 青泳ぎベーシック	14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:25~15:10 エアロビクスライト45 斉藤朋子	14:15~15:00 フラダンス 久保田真紀	14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール C-14	14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	14:00~14:45 ピラティスフロア 石川和江		14:15~14:45 マンツーマン サポート
14:30																	
15:00		15:00~15:45 けいらくボックス 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 HEAVY 松田有舜也	15:10~16:10 キンダー 体育スクール		15:15~15:45 マンツーマン サポート	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 マンツーマン サポート	15:05~15:50 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 沖松 佑樹	15:10~16:10 キンダー 体育スクール	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール D-15	15:15~15:45 マンツーマン サポート
15:30																	
16:00		16:00~16:45 スローボディスエイブ 中村勝美		15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15													
16:30						16:00~17:30											
17:00				16:30~17:30 ジュニア スイミングスクール A-16		レンタルスタジオ	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 B-16			16:50~17:50 パーシクキンダー ジュニア チアスクール	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	
17:30																	
18:00				17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール A-17			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 B-17				17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール C-17			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	
18:30	NEW	18:30~19:00 BODYPUMP 福村未彩紀	18:00~18:45 リラックスヨガ 千葉博美			18:10~18:55 エアロビクスコンボ I 45 佐藤陽子			18:15~18:45 マンツーマン サポート	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史		18:30~19:30 ジュニア スイミングスクール C-18	18:15~18:45 マンツーマン サポート	18:10~19:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA		18:30~19:30 ジュニア スイミングスクール D-18	18:15~18:45 マンツーマン サポート
19:00	NEW																
19:30		19:15~20:00 BODYPUMP 横地	19:05~19:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	19:00~19:30 バタフライベーシック	19:15~19:45 マンツーマン サポート	19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:55 LES MILLS Shapes Rin	19:00~19:30 アクア30 吉田賢一	19:15~19:45 マンツーマン サポート	19:10~19:55 BODYPUMP 家城和大	19:10~19:55 パワーヨガ 加地由樹子		19:15~19:45 マンツーマン サポート	19:15~20:00 Strength Development 青柳紀映	19:10~19:55 LES MILLS Shapes 福村未彩紀		19:15~19:45 マンツーマン サポート
20:00	NEW	20:15~20:45 BODYPUMP 横地	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		20:10~20:55 LAQUOND NONOKA	20:10~20:55 DANCE 川島麻里奈	19:40~20:10 アクアHIT 吉田賢一	20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:10~20:55 BODYPUMP 家城和大	20:10~20:55 リラックスヨガ 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 マンツーマン サポート	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 青柳紀映	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 福村未彩紀	20:15~20:45 クロール・インター	20:15~20:45 マンツーマン サポート
20:30	NEW																
21:00	暗闇	21:05~21:50 LAQUOND NENE					21:10~21:40 YOGA コリオ Rin							NEW	21:15~21:45 BODYPUMP 横地		
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00																	

2026.10～

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								
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 BODYPUMP 能美 美帆	9:15～10:15 ベシックスキンダー 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 家城和太	NEW	9:30～10:30 ジュニア スイミングスクール G-95	
10:00				10:15～10:45 マンツーマン サポート	10:35～11:10 LES MILLS Shapes 家城和太	1		10:15～10:45 マンツーマン サポート
10:30	10:10～10:55 ZUMBA 和田節子	10:25～11:25 ベシックスキンダー ジュニア チアスクール			11:30～12:30 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀	有料		11:15～11:45 マンツーマン サポート
11:00			11:00～11:45 ベビースイミング スクール	11:15～11:45 マンツーマン サポート				
11:30	11:15～12:00 ラテンエアロ 和田節子	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					12:40～13:25 HOT YOGAデトックス 池田	1		12:15～12:45 マンツーマン サポート
12:30	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 マンツーマン サポート	12:50～13:20 GRIT 田村真紀	1		13:15～13:45 マンツーマン サポート
13:00				13:15～13:45 マンツーマン サポート	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT NONOKA	NEW	12:45～13:45 成人 スイミングスクール G-12	
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	14:15～14:45 マンツーマン サポート	14:35～15:20 LES MILLS BODYATTACK 横地	1	13:40～14:25 Wow! HIP Ami	14:15～14:45 マンツーマン サポート
14:00					15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子	1	14:15～14:45 水中ウォーキング 鳥居	14:15～14:45 マンツーマン サポート
14:30	14:30～15:15 エアロビクス ライト45 YASUO	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	15:15～15:45 マンツーマン サポート	16:35～17:20 ステップコンボ I 佐藤陽子	1		16:15～16:45 マンツーマン サポート
15:00					17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	1		
15:30	15:35～16:20 LES MILLS BODYPUMP 谷 顕真	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	16:15～16:45 マンツーマン サポート	18:40～19:25 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	1		17:15～17:45 マンツーマン サポート
16:00								
16:30	16:40～17:10 GRIT 谷 顕真	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	17:15～17:45 マンツーマン サポート				
17:00								
17:30	17:30～18:15 MEGA DANCE 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	18:15～18:45 マンツーマン サポート				
18:00								
18:30	18:35～19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 安間 ゆりか		18:45～19:15 ディスタンス					
19:00								
19:30	有料		19:30～20:00 クロールプレス					
20:00	19:45～20:45 有料スクール	※詳細について、 別POPをご確認						
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
	アクアコンディショニング	30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	
GRIT	30名
BODYPUMP HEAVY	

GRIT	土曜 16:40～17:10 担当：谷 顕真	日曜 12:50～13:20 担当：田村真紀
10月1週目	3日：Athletic	4日：Strength
10月2週目	10日：Cardio	11日：Athletic
10月3週目	17日：Strength	18日：Cardio
10月4週目	24日：Athletic	25日：Strength
10月5週目	31日：Athletic	
11月1週目	7日：Cardio	1日：Athletic
11月2週目	14日：Strength	8日：Athletic
11月3週目	21日：Athletic	15日：Cardio
11月4週目	28日：Cardio	22日：Strength
11月5週目		29日：Athletic
12月1週目	5日：Athletic	6日：Strength
12月2週目	12日：Cardio	14日：Athletic
12月3週目	19日：Strength	20日：Cardio
12月4週目	26日：Athletic	27日：Strength

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
	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

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