

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																
9:00																
9:30																
10:00		女性限定 9:40~10:25 HOTYOGA骨盤調整 ユキ														
10:30	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美		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 エアロワーク 谷口浩子	10:00~10:45 ChoreoSpinals 片山千穂	10:00~10:45 水中運動教室 中野さとし	10:15~10:45 マンツーマン サポート	9:55~10:40 ラテンエクササイズ コンサルサ 和田節子	10:30~11:15 LesMills BODYBALANCE 松田有輝也		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 美輪ライン エクササイズ 菊名菜穂	10:00~10:45 キッズ 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ピグナー ユキ			11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~11:45 リラクソヨガ 三船麻里子	11:20~11:50 水中ウォーキング 国岸	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00~11:45 ZUMBA 和田節子				11:05~11:50 ボディメンテナンス 渋谷輝希	11:00~11:45 Bailetone 高橋典子	11:00~11:30 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	12:15~12:45 マンツーマン サポート	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 LesMills SHAPES 佐藤 舞	11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田			12:10~12:55 Brain to Body 花輪恵子	12:00~12:45 www.HIP Rin	11:40~12:10 ミットシェイプ 野口	12:15~12:45 マンツーマン サポート
12:30																
13:00	12:55~13:40 MEGADANZ Linda	12:55~13:40 リラクソヨガ 木崎 純	12:45~13:45 スイミングスクール A-12	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:15~13:45 www.HIP 横地	13:15~14:00 ピラティスフロア 寺井しのぶ	13:25~13:55 ウォーキングアクア 栗山亜希恵	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:10~13:55 Laquino Kana	13:15~14:00 Warm 美輪ラインストレッチ TOMOMI			13:10~13:40 YOGAコリオ Rin	13:10~13:40 筋力リリース 野口	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 ベルビックスストレッチ 木崎 純	13:55~14:40 www.HIP NONOKA			14:00~14:45 LesMills BODYCOMBAT NONOKA	14:15~14:45 YOGAコリオ Rin	14:05~14:35 平泳ぎベーシック	14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:25~15:10 エアロビクスライド45 斉藤陽子	14:15~15:00 フラダンス 寺田久美子			14:00~14:45 LesMills 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 けいらくピクス 中村勝美	14:55~15:40 美輪ライン ストレッチ TOMOMI			15:00~15:45 LesMills BODYPUMP REBOOT 松田有輝也	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 B-15	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 齊藤陽子	15:40~16:40 ベシックキンダー テラスクール			15:05~15:50 LesMills BODYCOMBAT 大久保	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 スローボディシェイプ 中村勝美	15:55~16:25 筋膜リリース 野口	15:30~16:30 ジュニア スイミングスクール A-15	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:00~17:30 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	16:15~16:45 マンツーマン サポート								
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	19:20~19:50 LesMills BODYATTACK 横地	19:05~19:50 ボディメンテナンス 渋谷輝希	19:00~19:30 クロールベーシック	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 LesMills 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 LesMills BODYATTACK 家城和太	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 青柳紀夫	19:10~19:55 LesMills SHAPES 福村未彩紀	18:30~19:30 ジュニア スイミングスクール D-18	19:15~19:45 マンツーマン サポート
20:00																
20:30	20:10~20:55 LesMills BODYATTACK 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	20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:10~20:55 Laquino NONOKA	20:10~20:55 LesMills DANCE 川島麻里奈	20:10~20:55 ジュニア YOGAコリオ Rin	20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:10~20:55 LesMills BODYPUMP 家城和太	20:10~20:55 リラクソヨガ 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 LesMills BODYSTEP 青柳紀夫	20:15~21:00 LesMills BODYPUMP 福村未彩紀	20:00~20:30 クロールインター	20:15~20:45 マンツーマン サポート
21:00																
21:30	21:15~22:00 Laquino 大久保				21:15~22:00 LesMills BODYJAM 川島麻里奈	21:10~21:40 YOGAコリオ Rin		21:15~22:00 LesMills BODYCOMBAT 大久保					21:15~22:00 LesMills BODYATTACK 大久保			
22:00																
22:30																
23:00																

2026.8～

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								
9:00	9:05～9:50 LESSMILLS 能美 美帆	9:15～10:15 ベアシックキルンダー 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		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					9:35～10:20 Strength Development 家城和夫		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 ベアシックキルンダー ジュニア チアスクール		10:15～10:45 マンツーマン サポート	10:35～11:10 LESSMILLS SHAKES 家城和夫			10:15～10:45 マンツーマン サポート
10:30					10:55～11:40 未定			
11:00								
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 マンツーマン サポート	11:30～12:30 LESSMILLS 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	11:15～11:45 マンツーマン サポート
12:00		有料						
12:30	12:20～13:05 LESSMILLS BODYPUMP 白石周史	12:00～13:00 ベアダンス 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	12:40～13:25 HOTYOGAデットックス 池田	12:45～13:45 成人 スイミングスクール G-12	12:15～12:45 マンツーマン サポート
13:00					13:35～14:20 LESSMILLS BODYCOMBAT 大久保	13:40～14:25 WOW! HIP Am		13:15～13:45 マンツーマン サポート
13:30	13:25～14:10 リラックスヨガ yoriko	13:25～14:10 フランス 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 マンツーマン サポート	14:35～15:20 LESSMILLS BODYATTACK 大久保	14:40～15:25 Warm 美輪ラインストレッチ TOMOMI	14:15～14:45 水中ウォーキング 野口	14:15～14:45 マンツーマン サポート
14:00					15:35～16:20 LESSMILLS BODYPUMP HEAVY 谷 顕真	16:40～17:25 リラックスヨガ Kaori		15:15～15:45 マンツーマン サポート
14:30	14:30～15:15 エアロピクス 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 マンツーマン サポート	16:35～17:20 LESSMILLS DANCE 川島麻里奈	17:35～18:20 LESSMILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		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			17:15～17:45 マンツーマン サポート
15:30	15:35～16:20 LESSMILLS BODYPUMP HEAVY 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	15:15～15:45 マンツーマン サポート	18:40～19:25 LESSMILLS BODYBALANCE 川島麻里奈			18:15～18:45 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	16:15～16:45 マンツーマン サポート	17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane			17:15～17:45 マンツーマン サポート
17:00					18:40～19:25 LESSMILLS BODYBALANCE 川島麻里奈			
17:30	17:30～18:15 MEGADANCE YUNOKI	17:45～18:30 LESSMILLS 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 マンツーマン サポート	18:40～19:25 LESSMILLS BODYBALANCE 川島麻里奈			18:15～18:45 マンツーマン サポート
18:00								
18:30	18:35～19:20 LESSMILLS BODYCOMBAT 石田和巳	18:45～19:15 フィンバッシュ	18:15～18:45 マンツーマン サポート	18:15～18:45 マンツーマン サポート				18:15～18:45 マンツーマン サポート
19:00								
19:30								
20:00	19:45～20:45 有料スクール		19:30～20:00 ディスタンス					
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
	パターン③	50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

30名	
Strength Development	
GRIT	
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
7月1週目	4日: Cardio	5日: Athletic
7月2週目	11日: Strength	12日: Cardio
7月3週目	18日: Athletic	19日: Strength
7月4週目	25日: Cardio	26日: Athletic
8月1週目	1日: Strength	2日: Cardio
8月2週目	8日: Athletic	9日: Strength
8月3週目	15日: Cardio	16日: Athletic
8月4週目	22日: Strength	23日: Cardio
8月5週目	29日: Athletic	30日: Strength
9月1週目	5日: Cardio	6日: Athletic
9月2週目	12日: Strength	13日: Cardio
9月3週目	19日: Athletic	20日: Strength
9月4週目	26日: Cardio	27日: Athletic

◆アクア系プログラムについて
(受講場所につきましては、先着順になります。)
(スタッフがコース変更後、お好きな場所にて受講できます。)

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	23:00
土曜日	8:00～22:00	22:00
日・祝	8:00～20:00	20:00

女性限定	女性限定クラス
暗黒	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

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事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。)

代行情報ははこちら



祝日プログラムはこちら



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