

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														
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 ChoreoSpinals 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	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00~11:45 ZUMBA 和田節子	11:00~11:15 LES MILLS BODYBALANCE 松田有輝也	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	11:00~11:30 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 純	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス											女性限定	11:40~12:10 ミッドシェイプ 野口	
12:30						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	12:30~13:00 Warmストレッチ 池田	12:15~12:45 パタフライベーシック	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:10~12:55 Brain to Body 花輪里恵子	12:00~12:45 Wow!HIP Rin		12:15~12:45 マンツーマン サポート
13:00		12:55~13:40 MEGABANZ しんDo	12:55~13:40 リラックスヨガ 木崎 純	12:45~13:45 成人 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 Wow!HIP 横地	13:15~14:00 ピラティスフロ 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 LAQUINO 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 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 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 エアロピクスライト45 斉藤朋子	14:15~15:00 フラダンス 久保田真紀		14:15~14:45 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 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 美軸ライン ストレッチ TOMOMI			15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 松田有輝也	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		14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール C-14	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:05~15:50 LES MILLS 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			16:15~16:45 マンツーマン サポート		15:40~16:40 バーニックキンダー 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	16:15~16:45 マンツーマン サポート				16:15~16:45 マンツーマン サポート
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30			18:00~18:45 リラックスヨガ 千葉博美		18:15~18:45 マンツーマン サポート	18:10~18:55 エアロピクスコンボ 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																	
19:30		19:20~19:50 LES MILLS BODYPUMP 横地	19:05~19:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	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 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 LES MILLS BODYATTACK 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 稲村未彩紀		19:15~19:45 マンツーマン サポート
20:00																	
20:30		20:10~20:55 LES MILLS 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 LES MILLS DANCE 川島麻里奈		20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:10~20:55 LES MILLS 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 BODYSTEP 青柳紀映	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 稲村未彩紀	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
21:00																	
21:30		21:15~22:00 LAQUINO 大久保				21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	21:10~21:40 YOGAコリオ Rin			21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保				21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 大久保			
22:00																	
22:30																	
23:00																	

2026.9～

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		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		9:55～10:40 未定		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			10:35～11:10 LES MILLS Shapes 家城和太			
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	有料	10:55～11:40 未定		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			11:30～12:30 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								12:15～12:45 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	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	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				
13:30	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		13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保	13:40～14:25 Wow! HIP Ami		
14:00				14:15～14:45 マンツーマン サポート			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
14:30	14:30～15:15 エアロピクス 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		14:35～15:20 LES MILLS BODYATTACK 大久保	14:40～15:25 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI		
15:00				15:15～15:45 マンツーマン サポート				15:15～15:45 マンツーマン サポート
15:30	15:35～16:20 LES MILLS 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		15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子		偶数月 ミット 奇数月 ヌードル	
16:00				16:15～16:45 マンツーマン サポート				16:15～16:45 マンツーマン サポート
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		16:35～17:20 ステップコンボ I 佐藤陽子	16:35～17:20 LES MILLS DANCE 川島麻里奈	16:40～17:10 アクアコンディショニング SEN	
17:00				17:15～17:45 マンツーマン サポート				17:15～17:45 マンツーマン サポート
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		17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	17:35～18:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	17:20～17:50 アクアダンス SEN	
18:00				18:15～18:45 マンツーマン サポート	暗闇			18:15～18:45 マンツーマン サポート
18:30	18:35～19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 石田和巳		18:45～19:15 フィンベーシック		18:40～19:25 LAOUND 大久保			
19:00								
19:30	有料		19:30～20:00 ディスタンス					
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	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。							
22:30	プログラム名称は、効果を保証するものではありません。							
23:00	※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
	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	30名	
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	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

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

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



代行情報

祝日プログラム