

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	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40~10:25 HOTYOGA音盤調整 ユキ			10:00~10:45 エアウォーク 谷口浩子	10:00~10:45 ChoreoSpinals 片山千穂	10:00~10:45 水中運動教室	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	9:30~10:15 24式太極拳 遠藤珠海			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ashi 水中運動教室	10:15~10:45 マンツーマン サポート	
10:30			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					10:30~11:15 BODYBALANCE 松田有輝也	10:30~11:15 ベビー・スイミング スクール			11:05~11:50 ボディメンテナン ス 渋谷輝幸	11:00~11:45 Bailetone 高橋典子	11:20~11:50 水中ウォーキング 風岸	11:15~11:45 マンツーマン サポート	
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUO	10:45~11:30 HOTYOGAピギナー ユキ			11:05~11:50 ダンスエア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 風岸	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00~11:45 ZUMBA 和田節子	11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田	11:00~11:45 ベビー・スイミング スクール		12:15~12:45 Brain to Balance 花輪恵子	12:00~12:45 www!!HIP Rin	12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之	12:15~12:45 マンツーマン サポート	
11:30																	
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUO	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 Shapes 佐藤舞	12:30~13:00 Warmストレッチ 池田	12:15~12:45 平泳ぎベーシック		12:15~12:45 Brain to Balance 花輪恵子	12:00~12:45 www!!HIP Rin	12:00~12:30 ミットシェイプ 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 MEGADANCE Linda	12:55~13:40 リラクソヨガ 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 www!!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 Laquino Kana	13:15~14:00 美輪ラインストレッチ 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 www!!HIP 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 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 筋腹リリース 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 斉藤陽子	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		14:00~14:45 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 横地	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 斉藤陽子	15:40~16:40 ベシックキ ンダー テ ア スク ール	15:30~16:30 ジュニア スイミングスク ール C-15		15:05~15:50 LesMills BODYCOMBAT 岸松 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 スローボディシェイ ブ 中村勝美		15:30~16:30 ジュニア スイミングスク ール A-15	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:00~17:30 レンタルスタ ジ ョ	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	16:50~17:50 ベシックキ ンダー ジュニア テ ア スク ール	16:50~17:50 ベシックキ ンダー ジュニア テ ア スク ール	16:30~17:30 ジュニア スイミングスク ール C-16		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 スイミングスク ール D-16	17:30~18:30 ジュニア スイミングスク ール D-17	17:15~17:45 マンツーマン サポート	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30	18:30~19:00 www!!HIP 稲村未彩紀	18:00~18:45 リラクソヨガ 千葉博美			18:10~18:55 エアロビクスコン ボ145 佐藤陽子			18:15~18:45 マンツーマン サポート	18:10~18:55 LesMills BODYCOMBAT 白石史実				18:10~19:00 www!!HIP 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	19:15~20:00 www!!HIP BODYATTACK 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 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 BODYATTACK 家城和太	19:10~19:55 パワーク ヨガ 加地由樹子			19:15~20:00 Strength Development 青柳紀夫	19:10~19:55 LesMills Shapes 稲村未彩紀		19:15~19:45 マンツーマン サポート	
19:30																	
20:00	20:15~20:45 www!!HIP 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	20:15~20:45 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	20:15~20:45 マンツーマン サポート	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		20:15~21:00 www!!HIP BODYSTEP 横地	20:15~21:00 LesMills BODYCOMBAT 稲村未彩紀		20:15~20:45 マンツーマン サポート	
20:30																	
21:00	21:05~21:50 Laquino NENE				21:15~22:00 LesMills BODYJAM 川島麻里奈	21:10~21:40 YOGAコリオ Rin								21:15~21:45 www!!HIP BODYATTACK 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	9:05～9:50 LESSMILLS BODYPUMP 能美 美帆	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	9:15～10:15 ベーシックキダー 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 ベーシックキダー ジュニア チアスクール		10:35～11:10 LESSMILLS SHAPERS 家城和夫		10:15～10:45 マンツーマン サポート	
10:30				11:30～12:30 LESSMILLS BODYPUMP 田村真紀			
11:00	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		11:55～12:25 Warmストレッチ 池田		11:40～12:25 ベビースイミング スクール	
11:30				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	
12:00	12:20～13:05 LESSMILLS BODYPUMP 白石周史	12:00～13:00 ベリーダンス TOMOMI		13:35～14:25 WOW! HIP Am			
12:30		12:15～13:15 ジュニア スイミングスクール F-12		14:30～15:25 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI			
13:00	13:25～14:10 リラックスヨガ yoriko	13:25～14:10 フランス 生方未来		15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子			
13:30		13:15～14:15 ジュニア スイミングスクール F-13		16:35～17:20 ステップコンボ1 佐藤陽子			
14:00	14:30～15:15 エアロビクス ライト45 YASUGO	14:30～15:15 整体オリジナル 竹田真知枝		17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane			
14:30		14:15～15:15 ジュニア スイミングスクール F-14		18:40～19:25 LAQUA NONOKA			
15:00	15:35～16:20 BODYPUMP HEAVY 谷 顕真	15:35～16:20 ベルビックスストレッチ Kaori					
15:30		16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール F-16					
16:00	16:40～17:10 GRIT 谷 顕真	16:40～17:25 リラックスヨガ Kaori					
16:30		17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール F-17					
17:00	17:30～18:15 MEGRDANCE YUNOKI	17:45～18:30 BODYBALANCE NINA					
17:30							
18:00	18:35～19:20 LESSMILLS BODYCOMBAT 安間 ゆりか	18:45～19:15 ディスタンス					
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	19:45～20:45 有料スクール						
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	
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	

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
	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	23:00
土曜日	8:00～22:00	22:00
日・祝	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