2026.11～

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ジュール（月～木）

月曜日

スタジオA

- 9:50～10:35 24式太極拳 大久保朋美
- 10:50～11:35 ステップライト45 YASUCO
- 11:55～12:40 RITMOS YASUCO
- 12:55～13:40 MEGA DANZ しんDo
- 14:00～14:45 ベルビックストレッチ 木崎　純
- 15:00～15:45 けいらくピクス 中村勝美
- 16:00～16:45 スローボディシェイプ 中村勝美
- 18:30～19:00 BODYPUMP HEAVY 稲村未彩紀
- 19:15～20:00 LesMILLS BODYATTACK 横地
- 20:15～20:45 LesMILLS BODYPUMP 横地
- 21:05～21:50 Laound NENE

スタジオB

- 9:40～10:25 女性限定 HOTYOGA骨盤調整 ユキ
- 10:45～11:30 HOTYOGAビギナー ユキ
- 11:55～12:25 Warmストレッチ 乾
- 12:55～13:40 リラックスヨガ 木崎　純
- 13:55～14:40 wow! HIP NONOKA
- 14:55～15:40 美軸ラインストレッチ TOMOMI
- 18:00～18:45 リラックスヨガ 千葉博美
- 19:05～19:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸
- 20:10～20:55 ピラティス 尚武

プール

- 10:00～10:45 アクア45 吉田賢一
- 12:00～12:30 フィンスイム アドバンス
- 有料 12:45～13:45 成人 スイミングスクール A-12
- 15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール A-15
- 16:30～17:30 ジュニア スイミングスクール A-16
- 17:30～18:30 ジュニア スイミングスクール A-17
- 19:00～19:30 バタフライベーシック
- 有料 20:00～21:00 成人 スイミングスクール A-20

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

火曜日

スタジオA

- 10:00～10:45 エアロウォーク 谷口浩子
- 11:05～11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子
- 12:10～12:55 A-FIT BOX Aya
- 13:15～13:45 wow! HIP 横地
- 14:00～14:45 LesMILLS BODYCOMBAT NONOKA
- 15:00～15:45 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 松田有輝也
- 16:00～17:30 レンタルスタジオ
- 18:10～18:55 エアロビクスコンボⅠ45 佐藤陽子
- 19:10～19:55 RITMOS 佐藤陽子
- 20:10～20:55 Laound NONOKA
- 21:15～22:00 LesMILLS BODYJAM 川島麻里奈

スタジオB

- 10:00～10:45 ChoreoSpirals 片山千穂
- 11:00～11:45 リラックスヨガ 三船麻里子
- 12:05～12:50 スリムフローヨガ 三船麻里子
- 13:15～14:00 ピラティスフロー 今井しのぶ
- 14:15～14:45 筋膜リリース 横地
- 15:10～16:10 キンダー 体育スクール
- 16:20～17:20 キンダージュニア 体育スクール
- 17:30～18:30 ジュニア 体育スクール
- 19:10～19:55 LesMILLS Shapes Rin
- 20:10～20:55 LesMILLS DANCE 川島麻里奈
- 21:10～21:40 YOGAコリオ Rin

プール

- 有料 10:00～10:45 やさしい 水中運動教室
- 11:20～11:50 水中ウォーキング 根岸
- 12:00～12:30 ディスタンス
- 12:45～13:15 アクアベーシック 葉山亜希恵
- 13:25～13:55 ウォーキングアクア 葉山亜希恵
- 14:05～14:35 背泳ぎベーシック
- 15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール B-15
- 16:30～17:30 ジュニア スイミングスクール B-16
- 17:30～18:30 ジュニア スイミングスクール B-17
- 19:00～19:30 アクア30 吉田賢一
- 19:40～20:10 アクアHIIT 吉田賢一

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

水曜日

スタジオA

- 9:55～10:40 ラテンエクスプレスコンサルサ 和田節子
- 11:00～11:45 ZUMBA 和田節子
- 12:05～12:50 LesMILLS Shapes 佐藤舞
- 13:10～13:55 Laound Kana
- 14:25～15:10 エアロビクスライト45 斉藤朋子
- 15:30～16:15 ステップスタート&ストレッチ 斉藤朋子
- 18:10～18:55 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史
- 19:10～19:55 LesMILLS BODYATTACK 家城和大
- 20:10～20:55 LesMILLS BODYPUMP 家城和大

スタジオB

- 9:30～10:15 24式太極拳 遠藤珠海
- 10:30～11:15 LesMILLS BODYBALANCE 松田有輝也
- 11:30～12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田
- 12:30～13:00 Warmストレッチ 池田
- 13:15～14:00 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI
- 14:15～15:00 フラダンス 久保田真紀
- 15:40～16:40 ベーシックキンダーチアスクール
- 16:50～17:50 ベーシックキンダージュニアチアスクール
- 19:10～19:55 パワーヨガ 加地由樹子
- 20:10～20:55 リラックスヨガ 加地由樹子

プール

- 10:00～10:45 アクア45 石綿由美
- 11:00～11:45 ベビースイミングスクール
- 12:15～12:45 平泳ぎベーシック
- 13:10～13:40 水中ウォーキング 鳥居
- 14:30～15:30 ジュニア スイミングスクール C-14
- 15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール C-15
- 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
- 18:30～19:30 ジュニア スイミングスクール C-18
- 有料 20:00～21:00 成人 スイミングスクール C-20

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

木曜日

スタジオA

- 10:00～10:45 A-FIT BOX Aya
- 11:05～11:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸
- 12:10～12:55 Brain to Balance 花輪里恵子
- 13:10～13:40 YOGAコリオ Rin
- 14:00～14:45 LesMILLS BODYPUMP 浅川裕司
- 15:05～15:50 LesMILLS BODYCOMBAT 沖松 佑樹
- 18:10～19:00 協栄シェイプボクシング MIWA
- 19:15～20:00 Strength Development 青柳紀映
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYSTEP 青柳紀映
- 21:15～21:45 LesMILLS BODYATTACK 横地

スタジオB

- 10:00～10:45 美軸ラインエクササイズ 菊名菜穂
- 11:00～11:45 Balletone 高橋典子
- 女性限定 12:00～12:45 wow! HIP Rin
- 13:10～13:40 筋膜リリース 横地
- 14:00～14:45 ピラティスフロー 石川和江
- 15:10～16:10 キンダー 体育スクール
- 16:20～17:20 キンダージュニア 体育スクール
- 17:30～18:30 ジュニア 体育スクール
- 19:10～19:55 LesMILLS Shapes 稲村未彩紀
- 20:15～21:00 LesMILLS BODYCOMBAT 稲村未彩紀

プール

- 有料 10:00～10:45 やさしい 水中運動教室
- 11:20～11:50 水中ウォーキング 根岸
- 12:00～12:30 ミットシェイプ 浜田浩之
- 有料 12:45～13:45 成人 スイミングスクール D-12
- 15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール D-15
- 16:30～17:30 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
- 18:30～19:30 ジュニア スイミングスクール D-18
- 20:15～20:45 クロールインター

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート

2026.11～

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

	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30				
9:00	9:05～9:50 LesMILLS BODYPUMP 能美　美帆	9:15～10:15 ベーシックキンダー 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	
9:30			9:30～10:30 ジュニア スイミングスクール F-9	
10:00	10:10～10:55 ZUMBA 和田節子	10:25～11:25 ベーシックキンダー ジュニア チアスクール		10:15～10:45 マンツーマン サポート
10:30				
11:00	11:15～12:00 ラテンエアロ 和田節子	有料	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				
12:00	12:20～13:05 LesMILLS 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
12:30				
13:00	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 11/21～2/27 ダンスフェスティバル指定クラスとなります	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
13:30				
14:00	14:30～15:15 エアロビクス 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
14:30				
15:00	15:35～16:20 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 谷　眞真	15:35～16:20 ベルビックストレッチ Kaori	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:15～15:45 マンツーマン サポート
15:30				
16:00	16:40～17:10 GRIT 谷　眞真	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
16:30				
17:00	17:30～18:15 MEGA DANZ 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 マンツーマン サポート
17:30				
18:00	18:35～19:20 LesMILLS BODYCOMBAT 安間　ゆりか	18:45～19:45 ダンスフェスティバル 短期スクール （～2月末まで）	18:45～19:15 ディスタンス	18:15～18:45 マンツーマン サポート
18:30	有料		19:30～20:00 クロールブレス	
19:00				
19:30	19:45～20:45 有料スクール	※詳細について、別POPをご確認		
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

日曜日

	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30	8:30～9:20 協楽シェイプ ボクシング MIWA	8:35～9:35 ダンスフェスティバル 短期スクール （～2月末まで）	8:30～9:30 ジュニア スイミングスクール G-85	
9:00	9:35～10:20 Strength Development 家城和大		9:30～10:30 ジュニア スイミングスクール G-95	
9:30		10:00～11:00 ダンスフェスティバル 短期スクール （～2月末まで）		10:15～10:45 マンツーマン サポート
10:00	10:35～11:10 LesMILLS Shapes 家城和大			
10:30	有料			11:15～11:45 マンツーマン サポート
11:00	11:30～12:30 LesMILLS 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	
11:30				
12:00	12:50～13:20 GRIT 田村真紀	12:40～13:25 HOTYOGAデトックス 池田	有料 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
12:30				
13:00	13:35～14:20 LesMILLS BODYCOMBAT NONOKA	女性限定 13:40～14:25 WOW! HIP Ami		13:15～13:45 マンツーマン サポート
13:30				
14:00	14:35～15:20 LesMILLS BODYATTACK 橋地	14:40～15:25 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI	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				
15:00	15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子			15:15～15:45 マンツーマン サポート
15:30			偶数月 ミット 奇数月 ヌードル	
16:00	16:35～17:20 ステップコンボⅠ 佐藤陽子	16:35～17:20 LesMILLS DANCE 川島麻里奈	16:40～17:10 アクアコンディショニング SEN	16:15～16:45 マンツーマン サポート
16:30				
17:00	17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	17:35～18:20 LesMILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	17:20～17:50 アクアダンス SEN	17:15～17:45 マンツーマン サポート
17:30				
18:00	18:40～19:25 Liquna NONOKA			18:15～18:45 マンツーマン サポート
18:30	前座			
19:00				
19:30				
20:00				
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 BODYPUMP HEAVY	30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

GRIT	土曜 16:40～17:10 担当：谷　眞真	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：Cardio	
11月1週目	7日：Strength	1日：Athletic
11月2週目	14日：Athletic	8日：Cardio
11月3週目	21日：Cardio	15日：Strength
11月4週目	28日：Strength	22日：Athletic
11月5週目		29日：Cardio
12月1週目	5日：Athletic	6日：Strength
12月2週目	12日：Cardio	13日：Athletic
12月3週目	19日：Strength	20日：Cardio
12月4週目	26日：Athletic	27日：Strength

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　代行情報

祝日プログラムはこちら　祝日プログラム

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ございません。
※全てのプログラムレッスンがWEB予約対象レッスンです