

2024.10~

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 (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	営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)			
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 骨盤調整 ユキ	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:15~10:45 セミ パーソナル	10:00~10:45 エアウォーク 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 セミ パーソナル	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 村山真理	10:00~10:45 アクア45 石綿由美	10:15~10:45 セミ パーソナル	10:00~10:50 協栄シェイブ ボクシング 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 セミ パーソナル
10:30																
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	11:00~12:00 リラクソヨガ 三船麻里子	11:20~11:50 水中ウォーキング スタッフ		11:00~11:45 ZUMBA 和田節子	10:30~11:15 LesMILLS BODYBALANCE スタッフ	11:00~11:45 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 Balletone 高橋典子	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之	
11:30																
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 Warmストレッチ スタッフ	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス		12:10~13:00 協栄シェイブ ボクシング Aya	12:15~13:00 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:00~12:30 ディスタンス		12:05~12:50 NEW LesMILLS Shapes スタッフ	11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ スタッフ	12:15~12:45 NEW クロールベースック		12:10~12:55 Brain to Balance hitomi	12:00~12:45 Wow! HJP スタッフ	12:00~12:30 ミットシェイブ 浜田浩之	
12:30																
13:00		12:45~13:30 MEGADANZ しんDo	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12		13:15~13:45 NEW Wow! HJP スタッフ	13:15~14:00 ピラティスフロー 今井しのぶ	13:20~14:05 アクアベースック45 葉山亜希恵		13:10~13:55 NEW LaOUND スタッフ	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 スタッフ		13:10~13:40 UNG jump スタッフ	13:10~13:40 成人 スイミングスクール D-12	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12	
13:30	13:10~14:10 リラクソヨガ 木崎 純	13:50~14:35 Wow! HJP スタッフ			14:00~14:30 NEW LesMILLS BODYPUMP スタッフ	14:15~14:45 ZENSEE (陽) スタッフ	14:15~14:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵			14:25~15:10 エアロピクスライド45 斉藤朋子	14:15~15:00 フラダンス 根岸一枝	14:15~15:15 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 ピラティスフロー 石川和江		
14:00																
14:30	14:30~15:15 ベルピクスストレッチ 木崎 純	14:50~15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15		14:45~15:30 NEW LesMILLS BODYPUMP スタッフ	15:10~16:10 キッズ 体育スクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール B-15		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 ベーシックキッズ チアスクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15	15:05~15:50 LesMILLS BODYCOMBAT スタッフ	15:10~16:10 キッズ 体育スクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15	
15:00																
15:30	15:35~16:35 けいらくピクス 中村勝美	16:00~17:30 レンタルスタジオ	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16		16:00~17:30 レンタルスタジオ	16:20~17:20 キッズ 体育スクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール B-16			16:50~17:50 ベーシックキッズ チアスクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-16	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-16	16:20~17:20 キッズ 体育スクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16	
16:00																
16:30																
17:00																
17:30			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17		17:15~17:45 セミ パーソナル	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17		17:15~17:45 セミ パーソナル		17:15~18:15 ジュニア チアスクール	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール C-17	17:15~17:45 セミ パーソナル	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17	
18:00																
18:30	18:15~18:45 UNG Jump スタッフ	18:00~18:50 ヨガで作る強 しなやかな身体 Miku			18:10~18:55 ZUMBA 大西美帆	18:30~19:00 NEW 青泳ぎベースック		18:15~18:45 セミ パーソナル	18:10~18:55 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史	18:15~18:55 NEW LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18	18:15~18:45 セミ パーソナル	18:10~18:55 協栄シェイブ ボクシング MIWA	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18	
19:00																
19:30	19:05~19:50 LesMILLS BODYPUMP 加藤早紀	19:05~19:50 ボディメンテナ ンス 渋谷輝幸	19:00~19:45 アクア45 吉田賢一		19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:55 LesMILLS Shapes スタッフ	19:30~20:00 アクア30 スタッフ		19:10~19:55 LesMILLS BODYATTACK 猪股愛美	19:10~19:55 NEW ZUMBA Corin	19:20~19:50 フィンスイム ベースック	19:10~19:55 NEW Strength Development 青柳紀映	19:10~19:55 NEW LesMILLS Shapes スタッフ	19:15~19:45 セミ パーソナル	19:15~19:45 セミ パーソナル	
20:00																
20:30	20:10~20:55 LesMILLS BODYATTACK スタッフ	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 LaOUND 村井紫乃	20:10~20:55 LesMILLS DANCE 川島麻里奈		20:15~20:45 セミ パーソナル	20:10~20:55 LesMILLS BODYPUMP スタッフ	20:10~20:55 NEW パワーヨガ 加地由樹子	20:00~21:00 スイミングスクール C-20	20:10~20:55 LesMILLS BODYSTEP 青柳紀映	20:10~20:55 LesMILLS BODYJAM スタッフ	20:15~20:45 セミ パーソナル	20:15~20:45 セミ パーソナル	
21:00																
21:30	21:15~22:00 LaOUND スタッフ				21:15~22:00 LesMILLS BODYJAM 川島麻里奈	21:15~22:00 LesMILLS BODYCOMBAT スタッフ			21:15~22:00 NEW LesMILLS BODYCOMBAT スタッフ	21:15~22:00 NEW リラクソヨガ 加地由樹子		21:15~22:00 LesMILLS BODYATTACK スタッフ				
22:00																
22:30																
23:00																

	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				グルトレ				グルトレ
9:00	NEW 9:05~9:50 LESMILLS Shapes スタッフ		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール F-85		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 ベーシックキッズ チアスクール	9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール F-95		NEW 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				10:15~10:45 セミ パーソナル		9:40~10:40 パワーヨガ 杉崎智子		10:15~10:45 セミ パーソナル
10:30	ZUMBA 和田節子	10:25~11:25 ベーシックキッズ チアスクール			NEW 10:35~11:10 SHAPES 家城和夫			
11:00			11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 セミ パーソナル	NEW 11:25~12:10 LESMILLS BODYPUMP 田村真紀		10:45~11:30 アクアサーキット 早川陽佑	11:15~11:45 セミ パーソナル
11:30	11:15~12:00 ラテンエアロ 和田節子	有料				10:55~11:40 リラクソヨガ 杉崎智子		
12:00				12:15~12:45 セミ パーソナル	NEW 12:00~12:30 Warmストレッチ スタッフ		11:40~12:25 ベビースイミング スクール	
12:30	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		12:30~13:00 GRIT 田村真紀			12:15~12:45 セミ パーソナル
13:00				13:15~13:45 セミ パーソナル	NEW 13:15~14:00 LESMILLS BODYCOMBAT スタッフ		12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12	13:15~13:45 セミ パーソナル
13:30	13:25~14:10 リラクソヨガ 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			12:50~13:35 HOTYOGAデトックス スタッフ		
14:00				14:15~14:45 セミ パーソナル	NEW 14:15~15:00 LESMILLS BODYATTACK スタッフ	13:55~14:40 HOT WOW! HIP スタッフ		
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 水中ウォーキング スタッフ	14:15~14:45 セミ パーソナル
15:00				15:15~15:45 セミ パーソナル	NEW 15:15~16:00 RITMOS 佐藤陽子		15:00~15:30 アクア30 スタッフ	
15:30	15:30~16:15 LAOUND スタッフ	15:35~16:20 ベルビクストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15			15:20~15:50 筋膜リリース スタッフ		15:15~15:45 セミ パーソナル
16:00	NEW 16:30~17:15 LESMILLS BODYCOMBAT スタッフ	16:40~17:25 リラクソヨガ Kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:15~16:45 セミ パーソナル	NEW 16:20~17:05 ステップコンボ I 佐藤陽子	16:10~16:55 LESMILLS DANCE 川島麻里奈		16:15~16:45 セミ パーソナル
17:00				17:15~17:45 セミ パーソナル	NEW 17:15~17:45 K-POP DANCE GROOVE Amane	17:10~17:55 LESMILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		17:15~17:45 セミ パーソナル
17:30	17:30~18:15 MEGADANCE YUNOKI	17:45~18:30 ZUMBA 小松真太郎	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17					
18:00				18:15~18:45 セミ パーソナル	18:20~19:05 LAOUND スタッフ			18:15~18:45 セミ パーソナル
18:30	18:35~19:20 エアロピクスコンボ I 45 佐藤陽子	18:45~19:45 オリジナルダンス 小松真太郎	NEW 19:15~19:45 平泳ぎベーシック					
19:00								
19:30								
20:00								
20:30	20:00~21:30 レンタルスタジオ							
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	60名
	スイム系 テクニカル	24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
- 有料 備品が必要なクラス。備品がなくなり次第定員
- 有料 有料クラス
- ジュニアスクール 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

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

GRIT・Strength Development	30名
太極拳	55名
筋膜リリース	27名

GRIT	日曜
	13:05~13:35 担当: 田村
10月1週目	6日: Athletic
10月2週目	13日: Cardio
10月3週目	20日: Strength
10月4週目	27日: Athletic
11月1週目	3日: Cardio
11月2週目	10日: Strength
11月3週目	17日: Athletic
11月4週目	24日: Cardio
12月1週目	1日: Strength
12月2週目	8日: Athletic
12月3週目	15日: Cardio
12月4週目	22日: Strength

#### 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