

Main schedule table with columns for Day (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日), Studio (studioA, studioB, studio CHAIN), Time (7:30-8:00, etc.), and Program Name (BODYPUMP, LESMILLS, etc.). Includes various callouts like 'NEW' and '予約なし'.

ジェクサー・フィットネス&スパ川崎24グループエクササイズタイムスケジュール(土~日)

Saturday and Sunday schedule table with columns for Day (土曜日, 日曜日), Studio (studioA, studioB, studio CHAIN), Time, and Program Name. Includes callouts like 'NEW' and '予約なし'.

【プログラムご参加について】

- プログラムは全てWEB予約制となります。
• 〇マークが付いているプログラムは予約不要です。
• お一人さま4枠まで、同時に予約が可能です。
• 予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
• 予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上でご自身でキャンセル登録が必要となります。
• プログラム予約時に場所の指定も可能です。
• すべてのプログラム開始後のスタジオ・プール入場(プログラムへの参加)はお断りとさせていただきます。
• ジュニアスイミング開講中、最大3コース使用させていただきます。
• 尚、ジュニアスイミング開講中は、ウォーキングコースと遊泳コースは、各1コースずつとさせていただきます。

【週替わりレッスンスケジュール】

Weekly lesson schedule table with columns for Program (GRIT, Cardio, Athletic, Strength, Cardio, Athletic), Month (1月, 2月, 3月), and Day (土曜日, 日曜日). Includes a QR code for program details.

【スタジオ定員人数】

Studio capacity table with columns for Studio (studio A, studio B, studio CHAIN, プール) and Capacity (定員人数 30名, 45名, 35名, 45名).

【プログラムWEB予約】

レッスン終了10分後に4週間後の同クラス予約開始

Program descriptions for '初級者プログラム' (Beginner Program) and 'HOT プログラム' (HOT Program), including details on staff recommendations and environment.