

【3.31更新】 ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎グループエクササイズタイムスケジュール(月～木) 2025年5月～

12月1日 月曜日					12月2日 火曜日					12月3日 水曜日					12月4日 木曜日				
スタジオ	スタジオ	studio CHAIN	ジム	プール	スタジオ	スタジオ	studio CHAIN	ジム	プール	スタジオ	スタジオ	studio CHAIN	ジム	プール	スタジオ	スタジオ	studio CHAIN	ジム	プール
studioA	studioB				studioA	studioB				studioA	studioB				studioA	studioB			
730-800 LESSMILLS BODYPUMP		730-800 LESSMILLS BODYPUMP			730-800 LESSMILLS BODYPUMP	730-930 HOT Free Time LESSMILLS BODYPUMP	730-815 LESSMILLS THE TRIP			730-800 LESSMILLS DANCE	730-930 HOT Free Time LESSMILLS BODYPUMP	730-815 LESSMILLS THE TRIP			730-800 LESSMILLS BODYPUMP	730-930 HOT Free Time LESSMILLS BODYPUMP	730-815 LESSMILLS THE TRIP		
815-845 LESSMILLS BODYPUMP		815-845 LESSMILLS THE TRIP			815-845 LESSMILLS THE TRIP	815-845 HOT Free Time LESSMILLS BODYPUMP	815-845 LESSMILLS THE TRIP			815-845 LESSMILLS BODYPUMP	815-845 HOT Free Time LESSMILLS BODYPUMP	815-845 LESSMILLS THE TRIP			815-845 LESSMILLS BODYPUMP	815-845 HOT Free Time LESSMILLS BODYPUMP	815-845 LESSMILLS THE TRIP		
900-930 LESSMILLS DANCE	900-945 スリムフー-ヨガ keiko	900-945 スリムフー-ヨガ keiko			900-930 LESSMILLS BODYPUMP	900-930 LESSMILLS BODYPUMP	900-1000 LESSMILLS THE TRIP			900-930 LESSMILLS BODYPUMP	900-930 LESSMILLS BODYPUMP	900-1000 LESSMILLS THE TRIP			900-930 LESSMILLS BODYPUMP	900-930 LESSMILLS BODYPUMP	900-1000 LESSMILLS THE TRIP		
1000-1045 LESSMILLS THE TRIP	1000-1045 LESSMILLS THE TRIP	1000-1045 LESSMILLS THE TRIP			1000-1045 LESSMILLS THE TRIP	1000-1045 LESSMILLS THE TRIP	1000-1045 LESSMILLS THE TRIP			1000-1045 LESSMILLS THE TRIP	1000-1045 LESSMILLS THE TRIP	1000-1045 LESSMILLS THE TRIP			1000-1045 LESSMILLS THE TRIP	1000-1045 LESSMILLS THE TRIP	1000-1045 LESSMILLS THE TRIP		
1015-1045 LESSMILLS THE TRIP	1015-1045 LESSMILLS THE TRIP	1015-1045 LESSMILLS THE TRIP			1015-1045 LESSMILLS THE TRIP	1015-1045 LESSMILLS THE TRIP	1015-1045 LESSMILLS THE TRIP			1015-1045 LESSMILLS THE TRIP	1015-1045 LESSMILLS THE TRIP	1015-1045 LESSMILLS THE TRIP			1015-1045 LESSMILLS THE TRIP	1015-1045 LESSMILLS THE TRIP	1015-1045 LESSMILLS THE TRIP		
1030-1100 LESSMILLS THE TRIP	1030-1100 LESSMILLS THE TRIP	1030-1100 LESSMILLS THE TRIP			1030-1100 LESSMILLS THE TRIP	1030-1100 LESSMILLS THE TRIP	1030-1100 LESSMILLS THE TRIP			1030-1100 LESSMILLS THE TRIP	1030-1100 LESSMILLS THE TRIP	1030-1100 LESSMILLS THE TRIP			1030-1100 LESSMILLS THE TRIP	1030-1100 LESSMILLS THE TRIP	1030-1100 LESSMILLS THE TRIP		
1100-1135 LESSMILLS THE TRIP	1100-1135 LESSMILLS THE TRIP	1100-1135 LESSMILLS THE TRIP			1100-1135 LESSMILLS THE TRIP	1100-1135 LESSMILLS THE TRIP	1100-1135 LESSMILLS THE TRIP			1100-1135 LESSMILLS THE TRIP	1100-1135 LESSMILLS THE TRIP	1100-1135 LESSMILLS THE TRIP			1100-1135 LESSMILLS THE TRIP	1100-1135 LESSMILLS THE TRIP	1100-1135 LESSMILLS THE TRIP		
1115-1145 LESSMILLS THE TRIP	1115-1145 LESSMILLS THE TRIP	1115-1145 LESSMILLS THE TRIP			1115-1145 LESSMILLS THE TRIP	1115-1145 LESSMILLS THE TRIP	1115-1145 LESSMILLS THE TRIP			1115-1145 LESSMILLS THE TRIP	1115-1145 LESSMILLS THE TRIP	1115-1145 LESSMILLS THE TRIP			1115-1145 LESSMILLS THE TRIP	1115-1145 LESSMILLS THE TRIP	1115-1145 LESSMILLS THE TRIP		
1135-1210 LESSMILLS THE TRIP	1135-1210 LESSMILLS THE TRIP	1135-1210 LESSMILLS THE TRIP			1135-1210 LESSMILLS THE TRIP	1135-1210 LESSMILLS THE TRIP	1135-1210 LESSMILLS THE TRIP			1135-1210 LESSMILLS THE TRIP	1135-1210 LESSMILLS THE TRIP	1135-1210 LESSMILLS THE TRIP			1135-1210 LESSMILLS THE TRIP	1135-1210 LESSMILLS THE TRIP	1135-1210 LESSMILLS THE TRIP		
1230-1315 LESSMILLS THE TRIP	1230-1315 LESSMILLS THE TRIP	1230-1315 LESSMILLS THE TRIP			1230-1315 LESSMILLS THE TRIP	1230-1315 LESSMILLS THE TRIP	1230-1315 LESSMILLS THE TRIP			1230-1315 LESSMILLS THE TRIP	1230-1315 LESSMILLS THE TRIP	1230-1315 LESSMILLS THE TRIP			1230-1315 LESSMILLS THE TRIP	1230-1315 LESSMILLS THE TRIP	1230-1315 LESSMILLS THE TRIP		
1315-1345 LESSMILLS THE TRIP	1315-1345 LESSMILLS THE TRIP	1315-1345 LESSMILLS THE TRIP			1315-1345 LESSMILLS THE TRIP	1315-1345 LESSMILLS THE TRIP	1315-1345 LESSMILLS THE TRIP			1315-1345 LESSMILLS THE TRIP	1315-1345 LESSMILLS THE TRIP	1315-1345 LESSMILLS THE TRIP			1315-1345 LESSMILLS THE TRIP	1315-1345 LESSMILLS THE TRIP	1315-1345 LESSMILLS THE TRIP		
1415-1445 LESSMILLS THE TRIP	1415-1445 LESSMILLS THE TRIP	1415-1445 LESSMILLS THE TRIP			1415-1445 LESSMILLS THE TRIP	1415-1445 LESSMILLS THE TRIP	1415-1445 LESSMILLS THE TRIP			1415-1445 LESSMILLS THE TRIP	1415-1445 LESSMILLS THE TRIP	1415-1445 LESSMILLS THE TRIP			1415-1445 LESSMILLS THE TRIP	1415-1445 LESSMILLS THE TRIP	1415-1445 LESSMILLS THE TRIP		
1430-1500 LESSMILLS THE TRIP	1430-1500 LESSMILLS THE TRIP	1430-1500 LESSMILLS THE TRIP			1430-1500 LESSMILLS THE TRIP	1430-1500 LESSMILLS THE TRIP	1430-1500 LESSMILLS THE TRIP			1430-1500 LESSMILLS THE TRIP	1430-1500 LESSMILLS THE TRIP	1430-1500 LESSMILLS THE TRIP			1430-1500 LESSMILLS THE TRIP	1430-1500 LESSMILLS THE TRIP	1430-1500 LESSMILLS THE TRIP		
1500-1600 LESSMILLS THE TRIP	1500-1600 LESSMILLS THE TRIP	1500-1600 LESSMILLS THE TRIP			1500-1600 LESSMILLS THE TRIP	1500-1600 LESSMILLS THE TRIP	1500-1600 LESSMILLS THE TRIP			1500-1600 LESSMILLS THE TRIP	1500-1600 LESSMILLS THE TRIP	1500-1600 LESSMILLS THE TRIP			1500-1600 LESSMILLS THE TRIP	1500-1600 LESSMILLS THE TRIP	1500-1600 LESSMILLS THE TRIP		
1545-1615 LESSMILLS THE TRIP	1545-1615 LESSMILLS THE TRIP	1545-1615 LESSMILLS THE TRIP			1545-1615 LESSMILLS THE TRIP	1545-1615 LESSMILLS THE TRIP	1545-1615 LESSMILLS THE TRIP			1545-1615 LESSMILLS THE TRIP	1545-1615 LESSMILLS THE TRIP	1545-1615 LESSMILLS THE TRIP			1545-1615 LESSMILLS THE TRIP	1545-1615 LESSMILLS THE TRIP	1545-1615 LESSMILLS THE TRIP		
1630-1700 LESSMILLS THE TRIP	1630-1700 LESSMILLS THE TRIP	1630-1700 LESSMILLS THE TRIP			1630-1700 LESSMILLS THE TRIP	1630-1700 LESSMILLS THE TRIP	1630-1700 LESSMILLS THE TRIP			1630-1700 LESSMILLS THE TRIP	1630-1700 LESSMILLS THE TRIP	1630-1700 LESSMILLS THE TRIP			1630-1700 LESSMILLS THE TRIP	1630-1700 LESSMILLS THE TRIP	1630-1700 LESSMILLS THE TRIP		
1700-1740 LESSMILLS THE TRIP	1700-1740 LESSMILLS THE TRIP	1700-1740 LESSMILLS THE TRIP			1700-1740 LESSMILLS THE TRIP	1700-1740 LESSMILLS THE TRIP	1700-1740 LESSMILLS THE TRIP			1700-1740 LESSMILLS THE TRIP	1700-1740 LESSMILLS THE TRIP	1700-1740 LESSMILLS THE TRIP			1700-1740 LESSMILLS THE TRIP	1700-1740 LESSMILLS THE TRIP	1700-1740 LESSMILLS THE TRIP		
1830-1915 LESSMILLS THE TRIP	1830-1915 LESSMILLS THE TRIP	1830-1915 LESSMILLS THE TRIP			1830-1915 LESSMILLS THE TRIP	1830-1915 LESSMILLS THE TRIP	1830-1915 LESSMILLS THE TRIP			1830-1915 LESSMILLS THE TRIP	1830-1915 LESSMILLS THE TRIP	1830-1915 LESSMILLS THE TRIP			1830-1915 LESSMILLS THE TRIP	1830-1915 LESSMILLS THE TRIP	1830-1915 LESSMILLS THE TRIP		
1930-2030 LESSMILLS THE TRIP	1930-2030 LESSMILLS THE TRIP	1930-2030 LESSMILLS THE TRIP			1930-2030 LESSMILLS THE TRIP	1930-2030 LESSMILLS THE TRIP	1930-2030 LESSMILLS THE TRIP			1930-2030 LESSMILLS THE TRIP	1930-2030 LESSMILLS THE TRIP	1930-2030 LESSMILLS THE TRIP			1930-2030 LESSMILLS THE TRIP	1930-2030 LESSMILLS THE TRIP	1930-2030 LESSMILLS THE TRIP		
2040-2120 LESSMILLS THE TRIP	2040-2120 LESSMILLS THE TRIP	2040-2120 LESSMILLS THE TRIP			2040-2120 LESSMILLS THE TRIP	2040-2120 LESSMILLS THE TRIP	2040-2120 LESSMILLS THE TRIP			2040-2120 LESSMILLS THE TRIP	2040-2120 LESSMILLS THE TRIP	2040-2120 LESSMILLS THE TRIP			2040-2120 LESSMILLS THE TRIP	2040-2120 LESSMILLS THE TRIP	2040-2120 LESSMILLS THE TRIP		
2140-2210 LESSMILLS THE TRIP	2140-2210 LESSMILLS THE TRIP	2140-2210 LESSMILLS THE TRIP			2140-2210 LESSMILLS THE TRIP	2140-2210 LESSMILLS THE TRIP	2140-2210 LESSMILLS THE TRIP			2140-2210 LESSMILLS THE TRIP	2140-2210 LESSMILLS THE TRIP	2140-2210 LESSMILLS THE TRIP			2140-2210 LESSMILLS THE TRIP	2140-2210 LESSMILLS THE TRIP	2140-2210 LESSMILLS THE TRIP		
2230-2310 LESSMILLS THE TRIP	2230-2310 LESSMILLS THE TRIP	2230-2310 LESSMILLS THE TRIP			2230-2310 LESSMILLS THE TRIP	2230-2310 LESSMILLS THE TRIP	2230-2310 LESSMILLS THE TRIP			2230-2310 LESSMILLS THE TRIP	2230-2310 LESSMILLS THE TRIP	2230-2310 LESSMILLS THE TRIP			2230-2310 LESSMILLS THE TRIP	2230-2310 LESSMILLS THE TRIP	2230-2310 LESSMILLS THE TRIP		

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

土曜日						日曜日					
studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール		studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール	
8:30~9:00 DANCE				8:30~9:30 ジュニアスイミング スクール		8:30~9:00 LESSMILLS BODYPUMP				8:30~9:30 ジュニアスイミング スクール	
9:15~9:45 LIVEJAZZ				9:30~10:30 ジュニアスイミング スクール		9:15~9:45 LESSMILLS BODYCOMBAT				9:30~10:30 ジュニアスイミング スクール	
10:00~10:45 MICROGYM メグリン YUNKO	10:00~10:45 THE TRIP	10:00~10:45 LESSMILLS BODYPUMP	10:15~10:45 Jy (ママさん)	10:30~11:30 ベビースイミング スクール		10:15~11:00 UBOUND Kana	10:00~10:45 THE TRIP	10:15~10:45 LESSMILLS BODYPUMP	10:15~10:45 Jy (ママさん)	10:30~11:30 ベビースイミング スクール	
11:00~11:50 GRIT 有馬 友美	11:00~11:50 神楽坂ヒップ・ス タイル 朝川 隆子	11:00~11:50 LESSMILLS BODYPUMP	11:15~11:45 Jy (ママさん)	11:30~12:30 ベビースイミング スクール		11:00~11:35 HOTヨガビギナ Monta	11:00~12:00 THE TRIP	11:00~12:00 LESSMILLS BODYPUMP	11:15~11:45 Jy (ママさん)	11:30~12:30 ベビースイミング スクール	
12:10~12:55 BODYCOMBAT	12:10~12:55 BODYCOMBAT	12:10~12:55 LESSMILLS BODYPUMP	12:15~12:45 Jy (ママさん)			12:00~12:45 HOTヨガ リフレッシュ Shiori	12:00~12:45 LESSMILLS BODYPUMP	12:00~12:45 LESSMILLS BODYPUMP	12:15~12:45 Jy (ママさん)		
13:20~14:05 UBOUND 藤井 朋	13:15~14:00 ZUMBA 和田 節子	13:15~14:00 THE TRIP	13:15~13:45 Jy (ママさん)	13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール		13:15~14:00 HOTヨガ ミドル Rino	13:15~14:00 LESSMILLS BODYPUMP	13:15~14:00 LESSMILLS BODYPUMP	13:15~13:45 Jy (ママさん)	13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール	
14:25~15:10 ラテンダンス 和田 節子	15:00~16:00 THE TRIP NINA	14:25~15:10 THE TRIP	14:15~14:45 Jy (ママさん)	14:30~16:30 ジュニアスイミング スクール		14:20~15:05 HOTヨガ アタック 川原 孝子	14:20~15:05 LESSMILLS BODYPUMP	14:20~15:05 LESSMILLS BODYPUMP	14:15~14:45 Jy (ママさん)	14:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	
15:45~16:30 スリッパ〜ヨガ 内藤 翠沙	16:20~17:20 NINA	15:45~16:30 LESSMILLS BODYPUMP	15:15~15:45 Jy (ママさん)	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール		15:40~16:30 チョアチコア フィット アウガン・ルネ	15:40~16:30 THE TRIP	15:40~16:30 LESSMILLS BODYPUMP	15:15~15:45 Jy (ママさん)	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	
16:00~17:35 ヨガコン 藤井 朋	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール	16:00~17:35 LESSMILLS BODYPUMP	16:15~16:45 Jy (ママさん)	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール		16:00~16:40 LESSMILLS BODYCOMBAT MASAYA	16:00~17:15 HOT ヨガコン Jou	16:00~17:15 LESSMILLS BODYJAM	16:15~16:45 Jy (ママさん)		
18:00~18:45 LESSMILLS BODYSTEP 斎藤 和歌	19:15~20:00 LESSMILLS BODYCOMBAT 横山 菜摘	18:00~18:45 LESSMILLS BODYPUMP	17:15~17:45 Jy (ママさん)			17:00~18:00 LESSMILLS BODYJAM Sachie	17:15~18:00 THE TRIP MASAYA	17:15~18:00 LESSMILLS BODYPUMP	17:15~17:45 Jy (ママさん)		
19:00~19:50 LESSMILLS BODYPUMP 中村 大介		19:00~19:50 LESSMILLS BODYCOMBAT	19:15~19:45 Jy (ママさん)			18:30~19:30 LESSMILLS BODYPUMP 中村 大介					

【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。
- ・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名様まで、同時に予約が可能です。(スーパーマスター会員の方は5名様)
- ・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上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話での受付はできません。
- ・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。
- ・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。
- ・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。

有料クラスについて JODYJAM ¥550 土曜日 12:10～BODYCOMBAT ¥1,100

- ・予約方法、予約システムは通常レッスンと同様となります。WEBまたはアプリからご予約ください。
- ・お支払いはレッスン当日にフロント精算機にてお願いいたします。詳細は予約画面の備考欄に記載させていただきます。
- ・担当者が代行的場合は無料レッスンとなります。

【交替わりレッスンスケジュール】

5月	studio CHAIN
5月1日(土)	5月1日(土)
5月2日(日)	5月2日(日)
5月3日(月)	5月3日(月)
5月4日(火)	5月4日(火)
5月5日(水)	5月5日(水)
5月6日(木)	5月6日(木)
5月7日(金)	5月7日(金)
5月8日(土)	5月8日(土)
5月9日(日)	5月9日(日)
5月10日(月)	5月10日(月)
5月11日(火)	5月11日(火)
5月12日(水)	5月12日(水)
5月13日(木)	5月13日(木)
5月14日(金)	5月14日(金)
5月15日(土)	5月15日(土)
5月16日(日)	5月16日(日)
5月17日(月)	5月17日(月)
5月18日(火)	5月18日(火)
5月19日(水)	5月19日(水)
5月20日(木)	5月20日(木)
5月21日(金)	5月21日(金)
5月22日(土)	5月22日(土)
5月23日(日)	5月23日(日)
5月24日(月)	5月24日(月)
5月25日(火)	5月25日(火)
5月26日(水)	5月26日(水)
5月27日(木)	5月27日(木)
5月28日(金)	5月28日(金)
5月29日(土)	5月29日(土)
5月30日(日)	5月30日(日)
5月31日(月)	5月31日(月)

プログラム内容解説はこちらから↓↓↓



【スタジオ定員人数】

studio A 定員人数30名→赤シール ※GRIT→20名	studio B 定員人数45名→赤シール	studio CHAIN 定員人数 35名
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------

【プログラムWEB予約】
レッスン終了10分後に4週間後の同じクラス予約開始

初級者プログラム 初級者クラス… スズパに運動をされる方。 体力に自信のない方におススメのクラス	HOTプログラム ホットクラス…ホット環境。 室温38度以上。湿度65%以上。 バスタオル一枚、500ml 1ボトル以上の 水をご持参ください。
スタッフおすすめプログラム!! 是非、皆さまにご参加いただきたいクラスです。	HOT Free Time フリー利用クラス…ホット及びウォーム環境。 室温38度以上。湿度65%以上。

※プログラム名称は効果を保証するものではありません。