

【6.30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7月～

月曜日						火曜日						水曜日						木曜日					
	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール			
7:30	7:30~8:00 LES MILLS BODYPUMP		7:30~8:00 LES MILLS RPM			7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~9:30 THE TRIP	7:30~8:15 LES MILLS			7:30~8:00 LES MILLS DANCE	7:30~9:30 LES MILLS RPM	7:30~8:15 LES MILLS RPM			7:30~8:00 LES MILLS BODYATTACK		7:30~8:00 LES MILLS sprint					
8:00						8:15~8:45 LES MILLS BODYATTACK	HOT Free Time ※HOT Freeに関しては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。				8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE	HOT Free Time ※HOT Freeに関しては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。				8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE		8:15~9:00 THE TRIP					
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 THE TRIP																				
9:00	9:00~9:30 LES MILLS DANCE	9:00~9:45 スリムフローヨガ keiko				9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP		9:30~10:00 LES MILLS RPM			9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT		9:00~9:30 LES MILLS sprint			9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP							
9:30																調整中 代行情報参照							
10:00		10:00~10:45 バランスクーティネーション 佐古田秀子		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:15~10:45	10:15~11:00 LES MILLS DANCE	10:00~10:45 HOTヨガミドル FUKUKO		10:15~10:45 ウォーキングアクア 栗山恵希恵	10:00~10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00~10:45 HOTヨガビギナー 菅野希希	10:30~11:00 LES MILLS RPM	10:15~10:45 吉野希希	10:30~11:30 バビースイミング スクール	10:10~10:55 リラクソスヨガ 吉野瑞穂	10:00~10:45 チャオチャオフィット YUKAKO	10:15~11:00 LES MILLS RPM	10:15~10:45 ウォーク&ジョグ KaoRU				
10:30	10:15~11:00 UBOUND Kana		10:30~11:00 LES MILLS sprint		10:55~11:40	10:15~11:00 LES MILLS DANCE	11:05~11:50 HOTヨガビギナー ユキ	11:15~12:00 THE TRIP	10:40~11:25 アクアベージック	10:40~11:25	11:05~11:50 HOTヨガ 青島陽菜 内藤美紗	11:15~12:00 THE TRIP	11:45~12:30 THE TRIP	12:10~12:55 THE TRIP	12:15~12:45 THE TRIP	12:20~13:05 ピラティスフロー 尚武	13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子	11:05~11:50 フラダンス 重岡あき	11:15~11:45 アクア45 KaoRU				
11:00	11:10~11:55 リラクソスヨガ 山田中真紀				12:00~12:30 膝湯 ベージック	11:10~11:55 THE TRIP	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP	12:15~13:00 HOTヨガ 青島陽菜 大石修子	12:15~12:45 パーソナルスイム 千代	12:20~12:50 パーソナルスイム 千代	12:25~13:10 ZUMBA Yume	12:10~12:55 THE TRIP	12:15~12:45 THE TRIP	12:15~13:15 THE TRIP	12:20~13:05 ベリダグス TOMOMI	12:10~12:55 DISC 清水あかね	13:00~13:45 THE TRIP	13:15~13:45 ラテダンス 和田勝子	12:15~12:45 パーソナルスイム 千代				
11:30	11:25~12:10 サンバ 山田中真紀				12:40~13:10 パーソナルスイム としげ	11:25~12:10 THE TRIP	13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE	13:25~14:10 HOTヨガ リンパフロー 谷野智子	13:15~13:45 THE TRIP	13:30~14:15 THE TRIP	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:15~14:00 THE TRIP	14:00~14:45 THE TRIP	14:15~14:45 THE TRIP	14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール	14:35~15:20 リラクソスヨガ 佐古田秀子	14:20~15:05 ZUMBA 和田勝子	14:15~14:45 THE TRIP	14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール				
12:00	12:00~12:30 ピラティスフロー 尚武				13:15~13:45 THE TRIP	12:00~12:30 THE TRIP	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK	14:30~15:15 HOTヨガ デトックス 谷野智子	14:15~14:45 THE TRIP	14:35~15:20 THE TRIP	14:35~15:20 THE TRIP	14:30~15:15 THE TRIP	15:30~16:00 LES MILLS RPM	15:15~15:45 THE TRIP	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:40~16:40 レンタルスタジオ ※予約はフロントまたはお電話にて	16:30~17:30 ジュニアアタダンス スクール	17:15~18:00 LES MILLS RPM	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール				
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT				13:45~14:30 エアロオリジナル ～初級&筋コン～ 尚武	12:30~13:15 THE TRIP	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~16:45 THE TRIP	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアアタダンス スクール	17:00~17:30 Sprint	17:15~17:45 THE TRIP	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:00 UBOUND 藤井照	17:50~18:50 ジュニアアタダンス スクール	18:15~18:45 THE TRIP	18:15~18:45 THE TRIP	18:15~18:45 THE TRIP				
13:00	13:00~13:15 ピラティスフロー 尚武				14:15~14:45 THE TRIP	13:00~13:15 THE TRIP	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45 THE TRIP	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:30 ジュニアアタダンス スクール	18:00~18:45 THE TRIP	18:15~18:45 THE TRIP	18:15~18:45 THE TRIP	18:15~18:45 THE TRIP	18:30~19:15 SAL SATION Bomo 藤尾佳子	19:00~19:45 LES MILLS RPM	19:15~19:45 THE TRIP	19:15~19:45 THE TRIP				
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～ 尚武				14:45~15:30 エアロオリジナル ～初級&筋コン～ 尚武	13:35~14:20 THE TRIP	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	18:00~18:30 Sprint	18:15~18:45 THE TRIP	18:30~19:15 LES MILLS BODYATTACK	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:45 LES MILLS RPM	19:15~19:45 THE TRIP	19:15~19:45 THE TRIP	19:15~19:45 THE TRIP	19:30~20:15 LES MILLS BODYPUMP	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:15~21:00 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP				
14:00	14:00~14:15 ピラティスフロー 尚武				15:15~15:45 スリムスタート	14:00~14:15 THE TRIP	18:30~19:15 LES MILLS BODYATTACK	19:15~20:00 HOTヨガ デトックス take	19:15~19:45 THE TRIP	19:30~20:00 アクアシェイプ30 吉田賢一	19:30~20:15 RITMOS	20:10~21:10 LES MILLS RPM	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP				
14:30	14:30~15:15 LES MILLS BODYSTEP				15:45~16:30 ジュニアスイミング スクール	14:30~15:15 THE TRIP	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 HOTヨガ デトックス take	20:30~21:15 THE TRIP	20:30~21:15 LES MILLS RPM	20:30~21:15 RITMOS	20:30~21:15 LES MILLS RPM	20:30~21:15 THE TRIP	20:30~21:15 THE TRIP	20:30~21:15 THE TRIP	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 THE TRIP	20:30~21:15 THE TRIP				
15:00	15:00~15:15 ピラティスフロー 尚武				16:00~16:30 パーソナルスイム としげ	15:00~15:15 THE TRIP	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 RITMOS	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
15:30	15:30~15:45 ピラティスフロー 尚武				16:30~17:05 パーソナルスイム としげ	15:30~15:45 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 RITMOS	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
16:00	16:00~16:15 ピラティスフロー 尚武				17:00~17:30 LES MILLS RPM	16:00~16:15 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 RITMOS	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
16:30	16:30~16:45 ピラティスフロー 尚武				17:30~17:45 THE TRIP	16:30~16:45 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 RITMOS	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
17:00	17:00~17:15 ピラティスフロー 尚武				18:00~18:30 Sprint	17:00~17:15 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 RITMOS	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
17:30	17:30~17:45 ピラティスフロー 尚武				18:15~18:45 THE TRIP	17:30~17:45 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 RITMOS	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
18:00	18:00~18:15 ピラティスフロー 尚武				18:45~19:15 THE TRIP	18:00~18:15 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 RITMOS	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
18:30	18:30~19:15 ZUMBA				19:00~19:45 THE TRIP	18:30~19:15 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 RITMOS	20:40~21:25 LES MILLS RPM	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
19:00	19:10~19:55 音楽シェイプ ボクシング MINA		19:10~19:55 THE TRIP MASAYA		19:30~20:30 短期有料 成人スイム	19:10~19:55 THE TRIP MASAYA	19:15~20:00 HOTヨガ デトックス take	19:30~20:15 THE TRIP NINA	19:15~19:45 THE TRIP	19:30~20:00 アクアシェイプ30 吉田賢一	19:30~20:15 RITMOS	20:10~21:10 LES MILLS RPM	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP				
19:30	19:35~20:20 スリムフローヨガ CHE		20:05~20:35 LES MILLS sprint		20:15~20:45 としげ	19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 HOTヨガ デトックス take	19:30~20:15 THE TRIP NINA	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP				
20:00		20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK				20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP NINA	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP	20:15~20:45 THE TRIP				
20:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP					20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP NINA	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
21:00						20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP NINA	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP				
21:30						20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 HOTヨガ デトックス take	20:40~21:25 THE TRIP NINA	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:21								

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(土～日)

土曜日					日曜日						
	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール		スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30											
8:00											
8:30	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 LES MILLS BODYPUMP				8:30~9:30 ジュニアスイミング スクール
9:00	9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE						9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT				
9:30					9:30~10:30 ジュニアスイミング スクール						9:30~10:30 ジュニアスイミング スクール
10:00	NEW 10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 田島桃子	MEGAGRIPZ メカダダス YUNOKI	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP	10:15~10:45 THE TRIP	10:30~11:30 ベビースイミング スクール		9:45~10:30 HOTヨガ リンパフロー CHE	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP	10:15~10:45 THE TRIP	10:30~11:30 ベビースイミング スクール	
10:30							10:00~11:00 UBOUND Kana	10:50~11:35 HOTヨガビギナー Morita	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP	11:15~11:45 THE TRIP	11:30~12:30 ベビースイミング スクール
11:00	NEW 11:20~11:50 GRIT 緑後美穂	11:05~11:50 骨盤調整ヒラティス 【女性専用】 前川悠子	11:15~11:45 LES MILLS RPM	11:15~11:45 THE TRIP			11:30~12:15 NEW JAZZ HIP YUZUKI	12:00~12:45 HOTヨガ 骨盤調整 TAKE	12:30~13:15 LES MILLS RPM	12:15~12:45 THE TRIP	
11:30	12:10~12:55 リラックスヨガ 成田穂穂	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 緑後美穂	12:15~12:45 sprint 大森俊	12:15~12:45 THE TRIP			NEW 12:35~13:20 BODYATTACK SHORI	12:30~13:20 HOTヨガ 骨盤調整 TAKE	12:30~13:15 LES MILLS RPM	12:15~12:45 THE TRIP	
12:00								13:15~14:00 HOTヨガミドル TAKE	13:15~14:00 LES MILLS RPM	13:15~13:45 THE TRIP	
12:30	13:20~14:05 UBOUND 藤井照	13:15~14:00 ZUMBA 和田節子	13:15~14:00 LES MILLS THE TRIP 大森俊	13:15~13:45 THE TRIP	13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール		13:40~14:25 LES MILLS BODYPUMP 横山菜瑠	13:45~14:15 sprint	13:45~14:15 LES MILLS THE TRIP	13:15~13:45 THE TRIP	13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール
13:00								14:20~15:05 HOTヨガ デトックス 川谷幸子	14:45~15:30 LES MILLS THE TRIP	14:15~14:45 THE TRIP	14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール
13:30	14:25~15:10 ラテンダンス 和田節子	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール	14:30~15:15 LES MILLS THE TRIP NINA	14:15~14:45 THE TRIP	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール		14:50~15:35 チョアチョア フィット アンダーソン幸子	15:25~16:10 HOTヨガ リフレッシュ 鈴木一平	15:15~15:45 LES MILLS THE TRIP	15:15~15:45 THE TRIP	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール
14:00								15:55~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT MASAYA	16:30~17:15 HOT ヨガリオ 藤井照	16:15~16:45 LES MILLS RPM	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール
14:30											
15:00											
15:30	15:45~16:30 スリムフローヨガ 内藤美紗	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール	15:40~16:25 LES MILLS RPM NINA	15:15~15:45 THE TRIP	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール						
16:00											
16:30	16:50~17:35 ヨガコロオ 藤井照		17:15~17:45 LES MILLS RPM	17:15~17:45 THE TRIP							
17:00											
17:30	18:00~18:45 LES MILLS BODYSTEP 青田紀映	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール									
18:00											
18:30											
19:00	19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00~19:30 sprint								
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
22:30											