

【7.28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8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 | スタジオA                                  | studioB                          | studio CHAIN                           | ジム | プール | studioA                                 | studioB                                | studio CHAIN                           | ジム | プール |
| 7:30      | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                      | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>RPM                           | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>RPM                           |    |     | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT    | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT    | 7:30~8:15<br>THE TRIP          |    |     | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>DANCE        | 7:30~8:15<br>HOT Free Time       | 7:30~8:15<br>LES MILLS<br>RPM          |    |     | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK    | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>sprint       | 7:30~8:00<br>LES MILLS<br>sprint       |    |     |
| 8:00      | バーベルエクササイズ                                              | ビギナーにもおすすめ                                              |                                                         |    |     | 格闘技エクササイズ                               |                                         | バーベルエクササイズ                     |    |     | ダンスエクササイズ                              | ビギナーにもおすすめ                       | 小島一博                                   |    |     | バーベルエクササイズ                              |                                        | バーベルエクササイズ                             |    |     |
| 8:15~8:45 | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                    | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>THE TRIP                      | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>THE TRIP                      |    |     | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK    | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK    | 8:15~8:45<br>HOT Free Time     |    |     | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE  | 8:15~8:45<br>HOT Free Time       | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>sprint       |    |     | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE   | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>THE TRIP     | 8:15~8:45<br>LES MILLS<br>THE TRIP     |    |     |
| 8:30      | 格闘技エクササイズ                                               |                                                         | バーベルエクササイズ                                              |    |     | 格闘技エクササイズ                               |                                         | バーベルエクササイズ                     |    |     | 格闘技エクササイズ                              |                                  | バーベルエクササイズ                             |    |     | 格闘技エクササイズ                               |                                        | バーベルエクササイズ                             |    |     |
| 9:00      | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>DANCE                         | 9:00~9:45<br>スリムフローヨガ                                   |                                                         |    |     | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP      | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP      | 9:30~10:00<br>LES MILLS<br>RPM |    |     | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT   | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>sprint | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>sprint       |    |     | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP      | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP     | 9:00~9:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP     |    |     |
| 9:30      | ダンスエクササイズ                                               | ボースを聴きながらのヨガ                                            |                                                         |    |     | バーベルエクササイズ                              |                                         | ビギナーにもおすすめ                     |    |     | 格闘技エクササイズ                              |                                  | 格闘技エクササイズ                              |    |     | バーベルエクササイズ                              |                                        | バーベルエクササイズ                             |    |     |
| 10:00     |                                                         | 10:00~10:45<br>コーディネーション<br>格闘技フロクム                     |                                                         |    |     | 10:00~10:45<br>LES MILLS<br>DANCE       | 10:00~10:45<br>LES MILLS<br>DANCE       | 10:00~10:45<br>HOTヨガモデル        |    |     | 10:00~10:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 10:00~10:45<br>HOTヨガビギナー         | 10:00~10:45<br>LES MILLS<br>RPM        |    |     | 10:00~10:45<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | 10:00~10:45<br>リラクソスヨガ                 | 10:00~10:45<br>LES MILLS<br>RPM        |    |     |
| 10:30     | 10:15~11:00<br>UBOUND                                   | 佐古田秀子                                                   | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>sprint                      |    |     | 10:15~11:00<br>LES MILLS<br>DANCE       | 10:15~11:00<br>LES MILLS<br>DANCE       | 10:15~11:00<br>HOTヨガモデル        |    |     | 10:15~11:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 10:15~11:00<br>HOTヨガビギナー         | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>RPM        |    |     | 10:15~11:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | 10:15~11:00<br>リラクソスヨガ                 | 10:15~11:00<br>LES MILLS<br>RPM        |    |     |
| 11:00     | 10:30~11:00<br>UBOUND                                   | トランポリンエクササイズ<br>Kana                                    |                                                         |    |     | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>DANCE       | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>DANCE       | 10:30~11:00<br>HOTヨガモデル        |    |     | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP   | 10:30~11:00<br>HOTヨガビギナー         | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>RPM        |    |     | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | 10:30~11:00<br>リラクソスヨガ                 | 10:30~11:00<br>LES MILLS<br>RPM        |    |     |
| 11:30     | 11:15~12:10<br>サンバ                                      | ブラジル音楽を聴きながら<br>ビリー                                     | 11:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                  |    |     | 11:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 11:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 11:15~12:10<br>HOTヨガモデル        |    |     | 11:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 11:15~12:10<br>HOTヨガモデル          | 11:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     | 11:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 11:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 11:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     |
| 12:00     | 12:15~12:10<br>サンバ                                      | ブラジル音楽を聴きながら<br>ビリー                                     | 12:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                  |    |     | 12:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 12:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 12:15~12:10<br>HOTヨガモデル        |    |     | 12:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 12:15~12:10<br>HOTヨガモデル          | 12:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     | 12:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 12:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 12:15~12:10<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     |
| 12:30     | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                  | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                  | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                  |    |     | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 12:25~13:15<br>HOTヨガモデル        |    |     | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 12:25~13:15<br>HOTヨガモデル          | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 12:25~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     |
| 13:00     | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                  | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                  | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT                  |    |     | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 13:00~13:15<br>HOTヨガモデル        |    |     | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 13:00~13:15<br>HOTヨガモデル          | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 13:00~13:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     |
| 13:30     | 13:35~14:20<br>エアロビジナル<br>～最強のダンス～<br>エプロ・サトウの熱血<br>ダンス | 13:35~14:20<br>エアロビジナル<br>～最強のダンス～<br>エプロ・サトウの熱血<br>ダンス | 13:35~14:20<br>エアロビジナル<br>～最強のダンス～<br>エプロ・サトウの熱血<br>ダンス |    |     | 13:35~14:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | 13:35~14:15<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | 13:30~14:15<br>THE TRIP        |    |     | 13:30~14:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 13:30~14:15<br>HOTヨガ<br>フックアップ   | 13:30~14:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     | 13:30~14:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 13:30~14:15<br>リラクソス<br>コーディネーション      | 13:30~14:15<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     |
| 14:00     | 13:45~14:30<br>THE TRIP                                 | 13:45~14:30<br>THE TRIP                                 | 13:45~14:30<br>THE TRIP                                 |    |     | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE | 13:45~14:30<br>THE TRIP        |    |     | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT | 13:45~14:30<br>HOTヨガ<br>フックアップ   | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT  | 13:45~14:30<br>リラクソス<br>コーディネーション      | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT |    |     |
| 14:30     | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                  | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                  | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK                  |    |     | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 14:35~15:20<br>HOTヨガチェック       |    |     | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 14:35~15:20<br>HOTヨガビギナー         | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 14:35~15:20<br>リラクソス<br>コーディネーション      | 14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 15:00     | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYSTEP                    | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYSTEP                    | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYSTEP                    |    |     | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 14:50~15:35<br>HOTヨガチェック       |    |     | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 14:50~15:35<br>HOTヨガビギナー         | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 14:50~15:35<br>リラクソス<br>コーディネーション      | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 15:30     | 15:00~16:00<br>ジュニア体育<br>スクール                           | 15:00~16:00<br>ジュニア体育<br>スクール                           | 15:00~16:00<br>ジュニア体育<br>スクール                           |    |     | 15:00~16:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 15:00~16:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 15:00~16:00<br>HOTヨガチェック       |    |     | 15:00~16:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 15:00~16:00<br>HOTヨガビギナー         | 15:00~16:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 15:00~16:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 15:00~16:00<br>リラクソス<br>コーディネーション      | 15:00~16:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 16:00     | 16:00~16:30<br>パーソナルスイム<br>としずけ                         | 16:00~16:30<br>パーソナルスイム<br>としずけ                         | 16:00~16:30<br>パーソナルスイム<br>としずけ                         |    |     | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 16:00~16:30<br>HOT Free Time   |    |     | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 16:00~16:30<br>HOTヨガモデル          | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 16:00~16:30<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 16:00~16:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 16:30     | 16:35~17:05<br>パーソナルスイム<br>としずけ                         | 16:35~17:05<br>パーソナルスイム<br>としずけ                         | 16:35~17:05<br>パーソナルスイム<br>としずけ                         |    |     | 16:35~17:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 16:35~17:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 16:35~17:05<br>HOT Free Time   |    |     | 16:35~17:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 16:35~17:05<br>HOTヨガモデル          | 16:35~17:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 16:35~17:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 16:35~17:05<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 16:35~17:05<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 17:00     | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>RPM                         | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>RPM                         | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>RPM                         |    |     | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 17:00~17:30<br>HOT Free Time   |    |     | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 17:00~17:30<br>HOTヨガモデル          | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 17:00~17:30<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 17:30     | 17:40~18:40<br>ジュニア体育<br>スクール                           | 17:40~18:40<br>ジュニア体育<br>スクール                           | 17:40~18:40<br>ジュニア体育<br>スクール                           |    |     | 17:40~18:40<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 17:40~18:40<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 17:40~18:40<br>HOT Free Time   |    |     | 17:40~18:40<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 17:40~18:40<br>HOTヨガモデル          | 17:40~18:40<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 17:40~18:40<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 17:40~18:40<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 17:40~18:40<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 18:00     | 18:30~19:15<br>ZUMBA                                    | 18:30~19:15<br>ZUMBA                                    | 18:30~19:15<br>ZUMBA                                    |    |     | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 18:30~19:15<br>HOT Free Time   |    |     | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 18:30~19:15<br>HOTヨガモデル          | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 18:30~19:15<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 18:30     | 18:30~19:15<br>ZUMBA                                    | 18:30~19:15<br>ZUMBA                                    | 18:30~19:15<br>ZUMBA                                    |    |     | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 18:30~19:15<br>HOT Free Time   |    |     | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 18:30~19:15<br>HOTヨガモデル          | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 18:30~19:15<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 18:30~19:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 19:00     | 19:10~19:55<br>ZUMBA                                    | 19:10~19:55<br>ZUMBA                                    | 19:10~19:55<br>ZUMBA                                    |    |     | 19:10~19:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 19:10~19:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 19:10~19:55<br>HOT Free Time   |    |     | 19:10~19:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 19:10~19:55<br>HOTヨガモデル          | 19:10~19:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 19:10~19:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 19:10~19:55<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 19:10~19:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 19:30     | 19:35~20:20<br>スリムフローヨガ                                 | 19:35~20:20<br>スリムフローヨガ                                 | 19:35~20:20<br>スリムフローヨガ                                 |    |     | 19:35~20:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 19:35~20:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 19:35~20:20<br>HOT Free Time   |    |     | 19:35~20:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 19:35~20:20<br>HOTヨガモデル          | 19:35~20:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 19:35~20:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 19:35~20:20<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 19:35~20:20<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 20:00     | 20:05~20:35<br>スリムフローヨガ                                 | 20:05~20:35<br>スリムフローヨガ                                 | 20:05~20:35<br>スリムフローヨガ                                 |    |     | 20:05~20:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 20:05~20:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 20:05~20:35<br>HOT Free Time   |    |     | 20:05~20:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 20:05~20:35<br>HOTヨガモデル          | 20:05~20:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 20:05~20:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 20:05~20:35<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 20:05~20:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 20:30     | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    |    |     | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 20:40~21:25<br>HOT Free Time   |    |     | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 20:40~21:25<br>HOTヨガモデル          | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 20:40~21:25<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 20:40~21:25<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 21:00     | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    |    |     | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 21:00~21:30<br>HOT Free Time   |    |     | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 21:00~21:30<br>HOTヨガモデル          | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 21:00~21:30<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 21:00~21:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 21:30     | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    |    |     | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 21:30~22:00<br>HOT Free Time   |    |     | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 21:30~22:00<br>HOTヨガモデル          | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 21:30~22:00<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 21:30~22:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 22:00     | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    |    |     | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 22:00~22:30<br>HOT Free Time   |    |     | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 22:00~22:30<br>HOTヨガモデル          | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 22:00~22:30<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 22:00~22:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |
| 22:30     | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYPUMP                    |    |     | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 22:30~23:00<br>HOT Free Time   |    |     | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK | 22:30~23:00<br>HOTヨガモデル          | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK  | 22:30~23:00<br>パーソナルスイム<br>としずけ        | 22:30~23:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK |    |     |

シェクサー・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）

## 【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枠まで、同時に予約が可能です。（スーパーマスター会員の方は5枠まで）
- ・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。
- ・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。

有料クラスについて

- ・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。
- ・担当者代行の場合は無料レッスンとなります。

## 2 スタートアップクラス

## 月曜日週替わりレッスン

プログラム内容解説は  
こちらから

### 実施クラス

- ・(火) 18:30 BODYATTACK
- ・(水) 18:15 BODYCOMBAT
- ・(水) 19:20 UBOUND

### 参加方法

通常どおり、WEBからご予約ください。

※スタートアップクラスのご参加は自由です

初心者の方がクラスに参加しやすいよう、インストラクターがサポートさせていただきます！



|                                                      |
|------------------------------------------------------|
| 月曜日                                                  |
| THE TRIP <small>LES MILLS RPM</small><br>13:45~14:30 |
| 8/4(月)                                               |
| LES MILLS<br><b>RPM</b>                              |
| 8/11(月)                                              |
| 振日スケジュール<br>参照                                       |
| 8/18(月)                                              |
| LES MILLS<br><b>RPM</b>                              |
| 8/25(月)                                              |
| LES MILLS<br><b>THE TRIP</b>                         |

【スタジオ定員人数】

|                                                                |                                               |                                            |                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <p>studio A</p> <p>定員人数 <b>30名</b> ⇒ 赤シール</p> <p>※GRIT→20名</p> | <p>studio B</p> <p>定員人数 <b>45名</b> ⇒ 赤シール</p> | <p>studio CHAIN</p> <p>定員人数 <b>35名</b></p> | <p>プール</p> <p>定員人数 <b>45名</b></p> <p>※31名以上で、<br/>3コースとなります。</p> |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|

【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



初級者クラス…  
久しぶりに運動をされる方。  
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ボトル以上の  
水分をご持参ください。

**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。