

【10.2更新】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(月~木) 2025年10月~

時間	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日								
	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30	LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS RPM				LES MILLS BODYCOMBAT		THE TRIP				LES MILLS DANCE		LES MILLS RPM				LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS RPM			
8:00																								
8:30	LES MILLS BODYCOMBAT		THE TRIP				LES MILLS BODYATTACK		HOT Free Time				LES MILLS DANCE		LES MILLS RPM				LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS RPM			
9:00	LES MILLS DANCE		スリムアロヨガ				LES MILLS BODYPUMP		HOT Free Time				LES MILLS DANCE		LES MILLS RPM				LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS RPM			
9:30																								
10:00																								
10:30	UBOUND		スプリント				LES MILLS DANCE		HOT Free Time				LES MILLS BODYPUMP		LES MILLS RPM				LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS RPM			
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30	LES MILLS BODYCOMBAT		ピラティス				LES MILLS BODYPUMP		HOT Free Time				LES MILLS DANCE		LES MILLS RPM				LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS RPM			
13:00																								
13:30																								
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30	ZUMBA																							
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								

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(金~日)

時間	金曜日					土曜日					日曜日													
	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール						
7:30																								
8:00																								
8:30	LES MILLS DANCE						LES MILLS BODYPUMP						LES MILLS DANCE						LES MILLS BODYATTACK					
9:00	LES MILLS BODYCOMBAT						LES MILLS BODYCOMBAT						LES MILLS DANCE						LES MILLS BODYATTACK					
9:30																								
10:00																								
10:30	LES MILLS BODYPUMP						UBOUND						LES MILLS DANCE						LES MILLS BODYATTACK					
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30	UBOUND						ZUMBA						LES MILLS DANCE						LES MILLS BODYATTACK					
14:00																								
14:30																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								

【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、競泳4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。
- ・LC GYMセッションは開始5分前より入室いただけます。
- ・LC GYMの開講スケジュールはあくまで予定となります。予約者が不在の場合に限り、予告なく予約枠を削除させていただく場合がございます。

有料クラスについて
 火曜日 20:40~BODYJAM ¥550 日曜日 10:00~UBOUND ¥550
 ・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。
 ・お支払いに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。
 ・担当代行の場合は無料レッスンとなります。

スタートアップクラス

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!

週替わりレッスン

10月

月曜日	THE TRIP
火曜日	THE TRIP
水曜日	THE TRIP
木曜日	THE TRIP
金曜日	THE TRIP
土曜日	THE TRIP
日曜日	THE TRIP

プログラム内容解説はこちら



【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	プール 定員人数 45名 ※31名以上で、3コースとなります。
---------------------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------------------

【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

- 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。
- ※プログラム名前は効果を保証するものではありません。