

【12月更新】ジェクサー・フィットネス&ス/24川崎グループエクササイズタイムスケジュール(月～木) 2026年1月～

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオE
7:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
8:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
8:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
9:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
9:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
10:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
10:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
11:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
11:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
12:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
12:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
13:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
13:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
14:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
14:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
15:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
15:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
16:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
16:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
17:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
17:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
18:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
18:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
19:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
19:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
20:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
21:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
21:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
22:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
22:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE

ジェクサー・フィットネス&ス/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				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオE	スタジオA	スタジオB	スタジオC	スタジオD	スタジオE
7:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
8:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
8:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
9:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
9:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
10:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
10:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
11:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
11:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
12:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
12:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
13:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
13:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
14:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
14:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
15:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
15:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
16:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
16:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
17:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
17:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
18:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
18:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
19:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
19:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
20:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
21:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
21:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
22:00	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
22:30	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE

【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。
- ・スタートアップクラスは予約不要でご参加いただけます。※遅延時は本レッス予約者優先受講となります。
- ・マークが印されているプログラムは予約不要です。
- ・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上にてご自己キャンセルを必須となります。※電話でのキャンセルはできません。
- ・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。
- ・プール・スタジオの開催は、ウォーキングコースと連携コースは、各1コースずつさせていただきます。
- ・LC GYMセッションは開始5分前に入場いたします。
- ・LC GYMの開催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きますに場合がございます。

★有休 20:40-BODYJAM ¥550 水曜 19:20-UBOUND ¥550

- ・予約は、予約システムは前日18時迄となります。WEBシステムは予約から予約ください。
- ・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。
- ・担当代行の場合は無料レッスンとなります。

毎週土曜 ビギナーレッスン

- ～レッスンをお楽しみください～
- ・どんなことあるかな
- ・得られる効果の秘訣
- ・それらを踏まえ実際に動いてみる！
- ・その他健康効果
- などを約1時間になります！

- 10B BODYCOMBAT
 - 17B BODYATTACK
 - 24B GRIT
 - 31B UBOUND
- ※ 予約は、予約システムは前日18時迄となります。WEBシステムは予約から予約ください。

週替わりレッスン

1月	1月	1月
1/10	1/11	1/12
1/13	1/14	1/15
1/16	1/17	1/18
1/19	1/20	1/21
1/22	1/23	1/24
1/25	1/26	1/27
1/28	1/29	1/30
1/31	2/1	2/2

週替わりプールレッスン

1月
1/10
1/11
1/12
1/13
1/14
1/15
1/16
1/17
1/18
1/19
1/20
1/21
1/22
1/23
1/24
1/25
1/26
1/27
1/28
1/29
1/30
1/31
2/1
2/2

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 ※GRIT-20名	studio B 定員人数 45名	studio.CHAIN 定員人数 35名	プール 定員人数 45名 ※31名以上、 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



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30度以上。湿度65%以上。
バスケットコート、500m1ホール以上の
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。

※プログラム名等は効果を保証するものではありません。