

【12.1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) 2026年1月～

月曜日		火曜日				水曜日				木曜日				水曜日			
スタジオ	studioA	studio CHAN	ジム	LC GYM	プール	スタジオ	studioA	studio CHAN	ジム	LC GYM	プール	スタジオ	studioA	studio CHAN	ジム	LC GYM	プール
730	9:30~9:45 BODYCOMBAT					730~8:30 BODYCOMBAT						730~8:30 BODYCOMBAT					
800						8:30~9:45 BODYCOMBAT						8:30~9:45 BODYCOMBAT					
830	8:15~8:45 BODYCOMBAT					8:15~9:30 BODYCOMBAT						8:15~9:30 BODYCOMBAT					
900	8:15~8:45 スムクローリ					8:15~9:30 BODYCOMBAT						8:15~9:30 BODYCOMBAT					
930	8:15~8:45 スムクローリ					8:15~9:30 BODYCOMBAT						8:15~9:30 BODYCOMBAT					
1000	10:15~11:15 UBOUND					10:15~11:45 BODYCOMBAT						10:15~11:45 BODYCOMBAT					
1030	10:30~11:00 UBOUND					10:30~11:45 BODYCOMBAT						10:30~11:45 BODYCOMBAT					
1100	11:15~11:45 Kara					11:15~11:45 BODYCOMBAT						11:15~11:45 BODYCOMBAT					
1130	11:25~12:15 サンバ					11:25~12:15 BODYCOMBAT						11:25~12:15 BODYCOMBAT					
1200						11:25~12:15 BODYCOMBAT						11:25~12:15 BODYCOMBAT					
1230	12:30~13:15 BODYCOMBAT					12:30~13:15 BODYCOMBAT						12:30~13:15 BODYCOMBAT					
1300	13:00~14:15 UBOUND					13:00~14:15 BODYCOMBAT						13:00~14:15 BODYCOMBAT					
1330	13:30~14:15 UBOUND					13:30~14:15 BODYCOMBAT						13:30~14:15 BODYCOMBAT					
1400	14:00~14:45 UBOUND					14:00~14:45 BODYCOMBAT						14:00~14:45 BODYCOMBAT					
1430						14:30~15:15 BODYCOMBAT						14:30~15:15 BODYCOMBAT					
1500	15:00~16:00 UBOUND					15:00~16:00 BODYCOMBAT						15:00~16:00 BODYCOMBAT					
1530	15:30~16:45 UBOUND					15:30~16:45 BODYCOMBAT						15:30~16:45 BODYCOMBAT					
1600	16:00~18:00 UBOUND					16:00~18:00 BODYCOMBAT						16:00~18:00 BODYCOMBAT					
1630	16:20~17:20 サンバ					16:20~17:20 BODYCOMBAT						16:20~17:20 BODYCOMBAT					
1700	17:40~18:40 ダニエル					17:40~18:40 BODYCOMBAT						17:40~18:40 BODYCOMBAT					
1730						17:40~18:40 BODYCOMBAT						17:40~18:40 BODYCOMBAT					
1800	18:00~19:00 UBOUND					18:00~19:00 BODYCOMBAT						18:00~19:00 BODYCOMBAT					
1830						18:00~19:00 BODYCOMBAT						18:00~19:00 BODYCOMBAT					
1900	19:15~19:45 UBOUND					19:15~19:45 BODYCOMBAT						19:15~19:45 BODYCOMBAT					
1930	19:45~20:45 UBOUND					19:45~20:45 BODYCOMBAT						19:45~20:45 BODYCOMBAT					
2000						20:00~20:45 UBOUND						20:00~20:45 UBOUND					
2030	20:30~21:30 UBOUND					20:30~21:30 BODYCOMBAT						20:30~21:30 BODYCOMBAT					
2100	21:00~21:45 UBOUND					21:00~21:45 BODYCOMBAT						21:00~21:45 BODYCOMBAT					
2130						21:00~21:45 BODYCOMBAT						21:00~21:45 BODYCOMBAT					
2200						21:00~21:45 BODYCOMBAT						21:00~21:45 BODYCOMBAT					
2230						21:00~21:45 BODYCOMBAT						21:00~21:45 BODYCOMBAT					

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)

【プログラムご参加について】

・プログラムは全てWEBで予約制となります。

・スケジュールクラスは予約登録にて参加いただけます。※混雑時は本レッスン予約者優先受講となります。

・マークが付いているプログラムは予約不要です。

・予約したプログラムが終了後、次回の予約が可能となります。

・他のセッションに登録してあります場合、他のプログラム登録後、登録順位にてWEBにてご自身でキャンセル登録が必要となります。※会員の受付はできません。

・プログラム予約時に備考の指定も可です。お好きな場所に記入ください。

・ハートマークプログラム登録とスマートマーク（プログラムの参加）はお預りとさせていただきます。

・お預りした場合はレッスン当日にプリント機にてお預りいたします。詳細は予約画面の備考欄に記載させていただきます。

・LC GYMセッションは開講5分前より入室いただけます。

・LC GYM開講は受付は5分前より入室いただけます。

・予約者が不在の場合に限り、予約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 2040~BODYJAM ¥550 水曜日 19:20~UBOUND ¥550

・予約方法、予約の手数料は通常と同様となります。WEBまたはアプリからご予約ください。

・お預りした場合はレッスン当日にプリント機にてお預りいたします。詳細は予約画面の備考欄に記載させていただきます。

・ハートマーク登録とスマートマーク（プログラムの参加）はお預りとさせていただきます。

・LC GYM登録は開講5分前より入室いただけます。

・LC GYM開講は受付は5分前より入室いただけます。

・予約者が不在の場合に限り、予約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 2040~BODYJAM ¥550 水曜日 19:20~UBOUND ¥550

・予約方法、予約の手数料は通常と同様となります。WEBまたはアプリからご予約ください。

・お預りした場合はレッスン当日にプリント機にてお預りいたします。詳細は予約画面の備考欄に記載させていただきます。

週替わりレッスン

毎週10曜 ピギナーレッスン

1月 1月 1月 1月

レッスンをまだ受講されたことがない方へ

・どんなことをするのか

・何をやる結果の醍醐味

・それらを最大実現に聞いてみる！

・その他質疑応答などをうる時間になります！

担当:藤井玲

・予約不要でご参加いただけます。

・レッスンを3分のフォーマットで実施するものでござります。

・ご予約はお早めに

・担当者代りに登録する場合は会員登録をお済ませください

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

※GRIT=20名

studio B
定員人数 45名

studio.CHAN
定員人数 35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…おススメのクラス

HOT
プログラム…
温度38度以上、湿度65%以上、
バスタオル一枚、500mlボトル以上の
水分を乞う

HOT
Free Time

*プログラム名前は効果を保証するものではありません。