

【12/27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2月～

	月曜日						火曜日						水曜日						木曜日					
	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	スタジオ studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール
7:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
8:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
8:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
9:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
9:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
10:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
10:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
11:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
11:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
12:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
12:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
13:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
13:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
14:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
14:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
15:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
15:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
16:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
16:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
17:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
17:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
18:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
18:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
19:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
19:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
20:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
20:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
21:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
21:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
22:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
22:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			

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					
	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	DANCE ダンス 18歳以上限定							BODYSTEP ボディステップ 18歳以上限定				BODYSTEP ボディステップ 18歳以上限定
8:30												
9:00	DANCE ダンス 18歳以上限定											
9:30												
10:00	BODYPUMP ボディパンプ 18歳以上限定											
10:30												
11:00	GRIT グリット 18歳以上限定											
11:30												
12:00												
12:30	BODYCOMBAT ボディコンバット 18歳以上限定											
13:00												
13:30	UBOUND ユーバウンド 18歳以上限定											
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。
- ・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。※遅延時は本レッスン予約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の連絡が必要となります。※電話での連絡はできません。
- ・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。
- ・前、ジョー・ランニングの開始前は、ウォーキングコースとジョー・ランニングコースは、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分前に入場いただけます。
- ・LC GYMの開始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。

★有休プログラムについて

有休日 20:40-BODY JAM ¥550 水曜 19:20-UBOUND ¥550
 ・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

- ・レッスンをおまだ経験されたことがない方へ
- ・どんなことあるのな
- ・増える効果の秘訣
- ・それらを踏まえ実際に動いてみる！
- ・その他質問応答

などを行う時間になります！
 7B BODYCOMBAT
 14B BODYATTACK
 21B GRIT
 28B UBOUND
 担当：藤井 啓

- ・予約不要でご参加いただけます。
- ・レッスンを30分フォーマットで実施するものではございません。
- ・参加の際は、お名前もしくは会員番号をお知らせいただきます。

週替わりレッスン

2月	2月	2月
12-13-14-15 16-17-18-19 20-21-22-23 24-25-26-27 28-29-30-31	GRIT BODYATTACK BODYCOMBAT BODYATTACK BODYCOMBAT	ATHLETIC CARDIO CARDIO ATHLETIC CARDIO

週替わりプールレッスン

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

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】

レッスンを終了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。
 パスカラー一枚。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。

※プログラム名等は効果を保証するものではありません。