

【1.31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~ホ) 2026年3月~

月曜日						火曜日						水曜日						
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
studioA	studioB	studio CHAIN	スタジオ	スタジオ	スタジオ	studioA	studioB	studio CHAIN	スタジオ	スタジオ	スタジオ	studioA	studioB	studio CHAIN	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	
10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	
13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	
16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	
19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	

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)

土曜日						日曜日											
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	studioA	studioB	studio CHAIN	スタジオ	スタジオ	スタジオ	studioA	studioB	studio CHAIN	スタジオ	スタジオ	スタジオ
7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP								
10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP								
13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP								
16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP								
19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00
THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP	THE TRIP								

【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。
- ・スタートアップは予約不要で参加いただけます。 ※混雑時は本レッスンの予約優先となります。
- ・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上でのご自宅キャンセルが必須となります。 ※電話でのキャンセルはできません。
- ・プログラム予約時に講師の指定も可能です。 お好きな講師をお選びください。
- ・各プログラムの開始後のスタジオへ入室(プログラムへの参加) はお断りさせていただきます。
- ・前、フェーズ1の開始前は、ウォーキングコースは、各1コースずつお断りさせていただきます。
- ・LC GYMセッションは開始5分前に入室いただけます。
- ・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。

火曜日 20:40~BODY JAM ¥550 水曜日 19:20~UBOUND ¥550

・お支払い方法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

～レッスンをまだ経験されたことがない方へ～

- ・どんなことあるのか
- ・増える効果の期待
- ・それらを踏まえ実際に動いてみる!
- ・その他留意事項

などを行う時間になります!

7B BODYCOMBAT
14B BODYATTACK
21B GRIT
28B UBOUND

担当: 藤井 崇

- ・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ないです。
- ・参加の際は、お名前もしくは会員番号をお知らせいただけます。

週替わりレッスン

3月	3月	3月	3月
11:45-12:15 12:15-12:45	GRIT 3/1(水)	GRIT 3/7(水)	GRIT 3/14(水)
12:45-1:15 1:15-1:45	STRENGTH 3/12(水)	ATHLETIC 3/18(水)	ATHLETIC 3/24(水)
1:45-2:15 2:15-2:45	THE TRIP 3/19(水)	GARDO 3/25(水)	STRENGTH 3/31(水)
2:45-3:15 3:15-3:45	ATHLETIC 3/26(水)	ATHLETIC 3/26(水)	ATHLETIC 3/26(水)

週替わり
フルレッスン

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	フル 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。
入浴人数1名以上、500ml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。