

【4.19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5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	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)

時間	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	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
8:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
8:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
9:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
9:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
10:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
10:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
11:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
11:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
12:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
12:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
13:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
13:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
14:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
14:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
15:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
15:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
16:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
16:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
17:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
17:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
18:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
18:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
19:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
19:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
20:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
20:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
21:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
21:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
22:00	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			
22:30	studioA	studioB	studio CHAIN				studioA	studioB	studio CHAIN			

【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。※混雑時は本レッス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。
- ・レッスン開始10分前までにチェックインが確認できない場合、予約レッスンは自動キャンセルとなります。
- ・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。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。
- ・Bスタジオでのシューズ着用は原則禁止となります。
- ※ダンスレッスンに限り、スタジオ内専用シューズであれば使用可能といたします。着脱はスタジオ内にてお願いいたします。

週替わりレッスン

5月	5月	5月	5月
木曜日 GRIT 11:28-11:58 5月7日	土曜日 GRIT 11:28-11:58 5月9日	月曜日 THE TRIP 11:28-11:58 5月11日	水曜日 GRIT 11:28-11:58 5月13日
5月14日	5月16日	5月18日	5月20日
5月21日	5月23日	5月25日	5月27日
5月28日	5月30日		

週替わり
プールレッスン

5月
水曜日 THE TRIP 11:28-11:58 5月7日
5月11日
5月15日
5月19日
5月23日
5月27日

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37名
GRIT・20名
その他プール使用レッスン
→30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名以上で、
3コースとなります。

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。
バスタオル一枚、500ml 1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。

※プログラム名称は効果を保証するものではありません。

【プログラム自動キャンセル】

レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動でキャンセルとなります

【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