

【5.19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6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 BODYPUMP	studioB BODYPUMP	studio CHAIN BODYPUMP				studioA BODYPUMP	studioB BODYPUMP	studio CHAIN THE TRIP				studioA DANCE	studioB BODYPUMP	studio CHAIN LesMills RPM				studioA BODYPUMP	studioB BODYPUMP	studio CHAIN THE TRIP			
8:00																								
8:30																								
9:00																								
9:30																								
10:00																								
10:30																								
11:00																								
11:30																								
12:00																								
12:30																								
13:00																								
13:30																								
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																								

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												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00												
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
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。※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			週替わりプールレッスン		
6月	6月	6月	6月	6月	6月
木曜日 GRIT 18:45-19:15 6月4日	土曜日 GRIT 11:30-11:50 6月6日	月曜日 THE TRIP 13:45-14:30 6月7日	水曜日 プール週替わり 12:30-12:50 6月3日	水曜日 青泳ぎ 6月10日	水曜日 平泳ぎ 6月17日
6月11日	6月13日	6月15日	6月10日	6月17日	6月24日
6月18日	6月20日	6月22日	6月10日	6月17日	6月24日
6月25日	6月27日	6月29日	6月10日	6月17日	6月24日
6月1日	6月3日	6月5日	6月10日	6月17日	6月24日
6月8日	6月10日	6月12日	6月10日	6月17日	6月24日
6月15日	6月17日	6月19日	6月10日	6月17日	6月24日
6月22日	6月24日	6月26日	6月10日	6月17日	6月24日
6月29日	6月31日	7月2日	6月10日	6月17日	6月24日

【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