

【6.2更新】シェクサー・フィットネス&スパ24川崎グループレクササイズタイムスケジュール(月～木) 2026年7月～

月曜日						火曜日						水曜日						木曜日					
スタジオ						スタジオ						スタジオ						スタジオ					
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
7:30～8:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ	7:30～8:00 LesMills RPM 後編エクササイズ					7:30～8:00 LesMills BODYCOMBAT 後編エクササイズ	7:30～8:00 THE TRIP バーチャルサイクリング					7:30～8:00 DANCE ダンスエクササイズ	7:30～8:00 LesMills RPM 80名から経験者まで 小編～大編					7:30～8:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ	7:30～8:00 LesMills RPM 後編エクササイズ				
8:15～8:45 BODYCOMBAT 後編エクササイズ	8:15～8:45 THE TRIP バーチャルサイクリング					8:15～8:45 HOT Free Time						8:15～8:45 HOT Free Time						8:15～8:45 BODYBALANCE 後編エクササイズ	8:15～8:45 THE TRIP バーチャルサイクリング				
9:00～9:45 スリムフローヨガ K-PQエクササイズ アンダーソン選手	9:00～9:45 スリムフローヨガ K-PQエクササイズ keiko					9:00～9:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ	10:00～10:45 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					10:00～10:45 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子	10:00～10:45 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					9:00～9:30 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ	9:00～9:30 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ				
10:15～11:00 UBOUND トラクションエクササイズ Kana	10:05～10:50 リラクゼーション ヨガ 佐古由希子					10:15～11:00 DANCE ダンスエクササイズ 黒山陽子	11:05～11:50 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					10:15～11:00 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子	10:15～11:00 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					10:00～10:45 リラクゼーション ヨガ 佐古由希子	10:00～10:45 リラクゼーション ヨガ 佐古由希子				
11:25～12:10 サリ アサヒの健康講座 ビリー	11:10～11:55 リラクゼーション ヨガ 佐古由希子					11:25～12:10 BODYPUMP バーベルエクササイズ 黒山陽子	11:05～11:50 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					11:25～12:10 BODYPUMP バーベルエクササイズ 黒山陽子	11:05～11:50 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					11:10～11:55 リラクゼーション ヨガ 佐古由希子	11:10～11:55 リラクゼーション ヨガ 佐古由希子				
12:30～13:15 BODYCOMBAT 後編エクササイズ 黒山陽子	12:20～13:05 ピラティスフロア 黒山陽子					12:30～13:15 BODYCOMBAT 後編エクササイズ 黒山陽子	12:15～13:00 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					12:30～13:15 BODYCOMBAT 後編エクササイズ 黒山陽子	12:15～13:00 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					12:20～13:05 ピラティスフロア 黒山陽子	12:20～13:05 ピラティスフロア 黒山陽子				
13:30～14:20 エポックリフレ ～後編エクササイズ エポック～後編	13:25～14:10 フラダンス 佐古由希子					13:30～14:15 BODYBALANCE 後編エクササイズ 黒山陽子	13:25～14:10 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					13:30～14:15 BODYBALANCE 後編エクササイズ 黒山陽子	13:25～14:10 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					13:15～14:00 フラダンス 佐古由希子	13:15～14:00 フラダンス 佐古由希子				
14:30～15:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	14:25～15:10 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					14:30～15:20 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	14:25～15:10 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					14:30～15:20 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	14:25～15:10 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					14:20～15:05 ZUMBA 後編エクササイズ 佐古由希子	14:20～15:05 ZUMBA 後編エクササイズ 佐古由希子				
15:45～16:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	15:40～16:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					15:45～16:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	15:40～16:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					15:45～16:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	15:40～16:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					15:40～16:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子	15:40～16:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子				
16:45～17:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	16:40～17:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					16:45～17:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	16:40～17:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					16:45～17:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	16:40～17:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					16:40～17:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子	16:40～17:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子				
17:45～18:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	17:40～18:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					17:45～18:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	17:40～18:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					17:45～18:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	17:40～18:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					17:40～18:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子	17:40～18:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子				
18:45～19:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	18:40～19:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					18:45～19:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	18:40～19:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					18:45～19:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	18:40～19:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					18:40～19:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子	18:40～19:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子				
19:45～20:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	19:40～20:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					19:45～20:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	19:40～20:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					19:45～20:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	19:40～20:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					19:40～20:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子	19:40～20:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子				
20:45～21:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	20:40～21:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					20:45～21:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	20:40～21:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					20:45～21:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	20:40～21:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					20:40～21:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子	20:40～21:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子				
21:45～22:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	21:40～22:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					21:45～22:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	21:40～22:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					21:45～22:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	21:40～22:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					21:40～22:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子	21:40～22:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子				
22:45～23:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	22:40～23:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					22:45～23:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	22:40～23:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					22:45～23:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	22:40～23:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					22:40～23:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子	22:40～23:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子				

シェクサー・フィットネス&スパ24川崎グループレクササイズタイムスケジュール(土～日)

土曜日						日曜日						【プログラムご参加について】					
スタジオ						スタジオ						プログラムは全てWEB予約制となります。					
studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	LC GYM	プール	・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。※混雑時は本レッスン予約者優先受講となります。					
7:30～8:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ	7:30～8:00 LesMills RPM 後編エクササイズ					7:30～8:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ	7:30～8:00 THE TRIP バーチャルサイクリング					・マークが付いているプログラムは予約不要です。					
8:15～8:45 BODYCOMBAT 後編エクササイズ	8:15～8:45 THE TRIP バーチャルサイクリング					8:15～8:45 HOT Free Time						・レッスンの開始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。					
9:00～9:45 スリムフローヨガ K-PQエクササイズ アンダーソン選手	9:00～9:45 スリムフローヨガ K-PQエクササイズ keiko					9:00～9:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ	10:00～10:45 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					・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。					
10:15～11:00 UBOUND トラクションエクササイズ Kana	10:05～10:50 リラクゼーション ヨガ 佐古由希子					10:15～11:00 DANCE ダンスエクササイズ 黒山陽子	11:05～11:50 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					・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。					
11:25～12:10 サリ アサヒの健康講座 ビリー	11:10～11:55 リラクゼーション ヨガ 佐古由希子					11:25～12:10 BODYPUMP バーベルエクササイズ 黒山陽子	11:05～11:50 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					・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。					
12:30～13:15 BODYCOMBAT 後編エクササイズ 黒山陽子	12:20～13:05 ピラティスフロア 黒山陽子					12:30～13:15 BODYCOMBAT 後編エクササイズ 黒山陽子	12:15～13:00 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					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。					
13:30～14:20 エポックリフレ ～後編エクササイズ エポック～後編	13:25～14:10 フラダンス 佐古由希子					13:30～14:15 BODYBALANCE 後編エクササイズ 黒山陽子	13:25～14:10 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					・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。					
14:30～15:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	14:25～15:10 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					14:30～15:20 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	14:25～15:10 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					・Bスタジオでのシューズ着用は原則禁止となります。					
15:45～16:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	15:40～16:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					15:45～16:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	15:40～16:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					※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。					
16:45～17:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	16:40～17:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					16:45～17:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	16:40～17:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					【プログラム内容解説はこちらから					
17:45～18:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	17:40～18:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					17:45～18:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	17:40～18:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					【スタジオ定員人数】					
18:45～19:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	18:40～19:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					18:45～19:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	18:40～19:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					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					
19:45～20:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	19:40～20:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					19:45～20:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	19:40～20:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					studio B 定員人数45名					
20:45～21:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	20:40～21:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					20:45～21:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	20:40～21:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					studio CHAIN 定員人数 35名					
21:45～22:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	21:40～22:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					21:45～22:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	21:40～22:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					プール 定員人数 45名 ※31名以上で、 3コースとなります。					
22:45～23:30 BODYSTEP ステップエクササイズ 黒山陽子	22:40～23:25 THE TRIP バーチャルサイクリング 黒山陽子					22:45～23:30 BODYATTACK 後編エクササイズ 黒山陽子	22:40～23:25 HOTヨガモデル ダンスエクササイズ 黒山陽子					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