【9.30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11月～

月曜日

スタジオ: studioA / studioB / studio CHAIN　｜　ジム　｜　LC GYM　｜　プール

- 7:30～8:00 BODYPUMP パーベルエクササイズ
- 8:15～8:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ
- 9:10～9:55 チョアチョアフィット K-POPエクササイズ アンダーソン幸子
- 10:15～11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana
- 11:25～12:10 サンバ ブラジルサンバを目指すビリー
- 12:30～13:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村真紀
- 13:35～14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～ エアロ・筋トレの融合 筋武
- 14:50～15:35 BODYSTEP ステップエクササイズ 奥山紗子
- 15:00～16:00 ジュニア体育スクール
- 16:20～17:20 ジュニア体育スクール
- 17:40～18:40 ジュニア体育スクール
- 18:30～19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 土井美貴
- 19:30～20:15 強度シェイプ ボクシング 格闘技エクササイズ MIWA
- 20:40～21:25 BODYPUMP パーベルエクササイズ 浅川裕司

- 9:00～9:45 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ keiko
- 10:05～10:50 バランス コーディネーション 調整系プログラム 佐古田秀子
- 11:10～11:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 田中真紀
- 12:20～13:05 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 筋武
- 13:25～14:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 椎橋弘子
- 19:25～20:10 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ CHIE
- 20:30～21:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ CHIE

- 7:30～8:00 RPM 初心者から経験者まで
- 8:15～9:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 13:45～14:30 THE TRIP RPM 週替わり※別紙参照 田村真紀
- 19:30～20:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン ＃うっちー
- 20:40～21:25 RPM 初心者から経験者まで ＃うっちー

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート

- 11:00～11:45 セミパーソナル
- 12:00～12:45 セミパーソナル
- 14:00～14:45 セミパーソナル
- 15:00～15:45 セミパーソナル
- 18:00～18:45 セミパーソナル
- 19:00～19:45 セミパーソナル
- 20:00～20:45 セミパーソナル
- 21:00～21:45 セミパーソナル

- 10:15～10:45 水中ウォーキング 森田さゆり ウォーキングに特化したプログラム
- 10:55～11:40 アクア45 アクアエアロビクス 森田さゆり
- 予約なし
- 15:15～15:45 クロールベーシック
- 16:00～16:30 パーソナルスイムとしずけ
- 16:35～17:05 パーソナルスイムとしずけ

火曜日

スタジオ: studioA / studioB / studio CHAIN　｜　ジム　｜　LC GYM　｜　プール

- 7:30～8:00 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ
- 8:15～8:45 BODYATTACK 高強度インターバルトレーニング
- 9:00～9:30 BODYPUMP パーベルエクササイズ
- 10:15～11:00 DANCE ダンスエクササイズ 奥山紗子
- 11:20～12:05 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 石川和江
- 12:25～13:10 BODYPUMP パーベルエクササイズ 横山菜摘
- 13:30～14:15 BODYBALANCE 太極・体幹・ピラティスエクササイズ 藤ヶ崎美奈
- 14:35～15:20 BODYATTACK 高強度インターバルトレーニング 藤ヶ崎美奈
- 18:45～19:15 BODYATTACK 高強度インターバルトレーニング 藤井照
- 19:35～20:20 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井照
- 20:40～21:25 BODYJAM ダンスエクササイズ 浅川裕司

- 7:30～9:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。
- 10:00～10:45 HOTヨガミドル 春夏秋冬に合わせたヨガ FUKIKO
- 11:05～11:50 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ユキ
- 12:15～13:00 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ 大石修子
- 13:25～14:10 HOTヨガ リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子
- 14:30～15:15 HOTヨガデトックス 谷野智子
- 15:30～17:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。
- 19:15～20:00 HOTヨガ 骨盤調整 佳奈子
- 20:30～21:15 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 川谷亨子

- 7:30～8:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 11:15～12:00 RPM 初心者から経験者まで 相子七海
- 13:30～14:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 15:00～15:30 RPM 初心者から経験者まで
- 19:30～20:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン NINA
- 20:40～21:25 RPM 初心者から経験者まで NINA

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート

- 10:00～10:45 セミパーソナル
- 12:00～12:45 セミパーソナル
- 13:00～13:45 セミパーソナル
- 14:00～14:45 セミパーソナル
- 15:00～15:45 セミパーソナル
- 16:00～16:45 セミパーソナル
- 17:00～17:45 セミパーソナル
- 18:00～18:45 セミパーソナル
- 19:00～19:45 セミパーソナル
- 20:00～20:45 セミパーソナル
- 21:00～21:45 セミパーソナル

- 10:00～10:30 ウォーキングアクア ウォーキングに特化したアクアエアロビクス 栗山亜希恵
- 10:40～11:25 アクアベーシック アクアエアロビクス 栗山亜希恵
- 予約なし
- 11:45～12:15 平泳ぎインター
- 12:20～12:50 パーソナルスイム 千代
- 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 19:30～20:00 アクアシェイプ30 アクアエアロビクス 寺本強
- 20:10～20:40 アクア30 アクアエアロビクス 寺本強

水曜日

スタジオ: studioA / studioB / studio CHAIN　｜　ジム　｜　LC GYM　｜　プール

- 7:30～8:00 DANCE ダンスエクササイズ
- 8:15～8:45 BODYBALANCE 太極・体幹・ピラティスエクササイズ
- 9:00～9:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ
- 10:15～11:00 BODYPUMP パーベルエクササイズ 浅川裕司
- 11:20～12:05 BODYATTACK 高強度インターバルトレーニング HATTY
- 12:25～13:10 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ HATTY
- 13:30～14:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yume
- 14:35～15:20 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 石川和江
- 18:40～19:10 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 恒松
- 19:35～20:20 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana
- 20:40～21:25 BODYPUMP パーベルエクササイズ Kana

- 7:30～9:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。
- 10:00～10:45 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 菅野有希
- 11:05～11:50 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ 内藤美砂
- 12:10～12:55 HOTヨガ リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 内藤美砂
- 13:15～14:00 HOTヨガ リフレッシュ 優しいポーズを中心に行うヨガ CHIE
- 14:20～15:05 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 阪本美佳子
- 19:30～20:15 コアピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川
- 20:35～21:20 骨盤調整ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川

- 7:30～8:15 RPM 初心者から経験者まで 小鳥一球
- 12:15～13:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 澤井
- 15:30～16:00 RPM 初心者から経験者まで
- 19:30～20:15 RPM 初心者から経験者まで Anna
- 20:40～21:25 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート

- 12:00～12:45 セミパーソナル
- 13:00～13:45 セミパーソナル
- 17:10～17:55 セミパーソナル
- 18:00～18:45 セミパーソナル
- 19:00～19:45 セミパーソナル
- 20:00～20:45 セミパーソナル
- 21:00～21:45 セミパーソナル

- 8:50～9:20 水中ウォーキング SEN ウォーキングに特化したプログラム
- 9:30～10:15 アクア45 アクアエアロビクス SEN
- 10:30～11:30 ベビースイミングスクール (2コース使用)
- 予約なし
- 11:40～12:10 背泳ぎベーシック
- 予約なし
- 12:20～12:50 週替わりレッスン 詳細は別紙参照
- 14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール (1コース使用)
- 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 予約なし
- 19:00～19:45 スピード&ディスタンス

木曜日

スタジオ: studioA / studioB / studio CHAIN　｜　ジム　｜　LC GYM　｜　プール

- 7:30～8:00 BODYATTACK 高強度インターバルトレーニング
- 8:15～8:45 BODYBALANCE 太極・体幹・ピラティスエクササイズ
- 9:00～9:30 BODYPUMP パーベルエクササイズ
- 10:00～10:45 チョアチョアフィット K-POPエクササイズ YUKAKO
- 11:10～11:55 美姿ラインストレッチ 関節をしなやかに動かす TOMOMI
- 12:10～12:55 DISCO ダンスエクササイズ 清水あかね
- 13:15～14:00 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子
- 14:20～15:05 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田節子
- 週替わり※別紙参照 18:40～19:10 GRIT 高強度インターバルトレーニング 藤井照
- 19:35～20:05 BODYPUMP パーベルエクササイズ 藤後勇爾
- 20:30～21:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤後勇爾

- 8:15～9:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 10:10～10:55 リラックスヨガ 神中心のやさしいヨガ 古崎瑛穂
- 11:15～12:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 重岡ちあき
- 12:20～13:05 ベリーダンス ウエスト回りをしなやかに動かすダンス TOMOMI
- 13:30～14:15 バランス コーディネーション 調整系プログラム 佐古田秀子
- 14:35～15:20 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 佐古田秀子
- 16:30～17:30 ジュニアチアダンススクール
- 17:50～18:50 ジュニアチアダンススクール
- 19:15～20:00 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ 佳奈子
- 20:15～21:00 パワーヨガ 立位のポーズが多めのヨガ 佳奈子

- 7:30～8:00 sprint 高強度インターバルトレーニング
- 8:15～9:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 11:15～12:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 恒松
- 13:00～13:45 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 19:20～19:50 sprint 高強度インターバルトレーニング
- 20:15～21:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 藤井照

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート

- 10:00～10:45 セミパーソナル
- 12:00～12:45 セミパーソナル
- 13:00～13:45 セミパーソナル
- 15:00～15:45 セミパーソナル
- 16:00～16:45 セミパーソナル
- 17:00～17:45 セミパーソナル
- 18:00～18:45 セミパーソナル
- 19:00～19:45 セミパーソナル
- 20:00～20:45 セミパーソナル
- 21:00～21:45 セミパーソナル

- 10:00～10:30 ウォーク&ジョグ ウォーキング&ランニングに特化したプログラム KaoRU
- 10:40～11:25 アクア45 アクアエアロビクス KaoRU
- 予約なし
- 11:45～12:15 クロールベーシック
- 12:20～12:50 パーソナルスイム 千代
- 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (2コース使用)
- 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)

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

スタジオ: studioA / studioB / studio CHAIN　｜　ジム　｜　LC GYM　｜　プール

- 9:10～9:55 BODYPUMP パーベルエクササイズ 白石周史
- 10:15～11:00 MEGA DANZ ダンスエクササイズ YUNOKI
- 週替わり※別紙参照 11:20～11:50 GRIT 高強度インターバルトレーニング 藤井照
- 12:10～12:55 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井照
- 13:15～14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田節子
- 14:25～15:10 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子
- 15:45～16:30 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ 内藤美砂
- 16:50～17:35 UBOUND トランポリンエクササイズ 加賀見津紗
- 18:00～18:45 BODYSTEP ステップエクササイズ 青柳紀映
- 19:15～20:00 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 横山菜摘

- 10:00～10:45 コアピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川尚子
- 11:05～11:50 骨盤調整ピラティス 【女性専用】 体幹・インナーマッスル強化 前川尚子
- 12:10～12:55 ビギーヨガ 初心者でも安心 keiko
- 13:15～14:00 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 成田瑞穂
- 14:20～15:20 ジュニア体育スクール
- 15:30～16:30 ジュニア体育スクール
- 16:40～17:40 ジュニア体育スクール
- 17:50～18:50 ジュニア体育スクール
- 19:25～20:10 BOOM! JUMP ヒップアップエクササイズ HARUKU

- 11:00～11:45 RPM 初心者から経験者まで 大森俊
- 12:15～12:45 Sprint 高強度インターバルトレーニング 大森俊
- 13:15～14:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 大森俊
- 14:30～15:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン NINA
- 15:40～16:25 RPM 初心者から経験者まで NINA

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート

- 10:00～10:45 セミパーソナル
- 11:00～11:45 セミパーソナル
- 12:00～12:45 セミパーソナル
- 13:00～13:45 セミパーソナル
- 14:00～14:45 セミパーソナル
- 15:00～15:45 セミパーソナル
- 16:00～16:45 セミパーソナル
- 17:00～17:45 セミパーソナル
- 18:00～18:45 セミパーソナル
- 19:00～19:45 セミパーソナル

- 8:30～9:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 9:30～10:30 ジュニアスイミングスクール (4コース使用)
- 10:30～11:30 ベビースイミングスクール (2コース使用)
- 11:30～12:30 親子スイミングスクール (2コース使用)
- 13:30～14:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール (4コース使用)
- 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)

日曜日

スタジオ: studioA / studioB / studio CHAIN　｜　ジム　｜　LC GYM　｜　プール

- 8:30～9:00 BODYPUMP パーベルエクササイズ
- 9:15～9:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ
- 10:00～10:10 スタートアップクラス
- 10:15～11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana
- 11:30～12:15 ヒップトレーニング YUZUKI
- 12:35～13:20 BODYPUMP パーベルエクササイズ 横山菜摘
- 13:40～14:25 BODYATTACK 高強度インターバルトレーニング 横山菜摘
- 14:50～15:35 MEGA DANZ ダンスエクササイズ YUZUKI
- 15:55～16:40 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 青柳紀映
- 17:00～17:45 BODYJAM ダンスエクササイズ Sachie

- 9:45～10:30 HOTヨガ リンパフロー ポーズを連続して行うヨガ CHIE
- 10:50～11:35 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ Morita
- 12:00～12:45 HOTヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ 尾代智子
- 13:15～14:00 HOTルーシーダットン 中・上たくじょう呼吸で行うダイエットヨガ くむら みわ
- 14:20～15:05 HOTヨガ デトックス 呼吸で体・内臓・リンパを活性化 川谷亨子
- 15:25～16:10 HOTヨガ リフレッシュ 優しいポーズで体をゆるめるヨガ 鈴木一平

- 10:45～11:30 RPM 初心者から経験者まで
- 12:00～12:45 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 藤井照
- 13:45～14:30 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 藤井照
- 15:00～15:30 Sprint 高強度インターバルトレーニング 田村真紀

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート

- 10:00～10:45 セミパーソナル
- 11:00～11:45 セミパーソナル
- 12:00～12:45 セミパーソナル
- 13:00～13:45 セミパーソナル
- 16:00～16:45 セミパーソナル
- 17:00～17:45 セミパーソナル
- 18:00～18:45 セミパーソナル

- 8:30～9:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 9:30～10:30 ジュニアスイミングスクール (4コース使用)
- 10:30～11:30 親子スイミングスクール (2コース使用)
- 11:30～12:30 ベビースイミングスクール (2コース使用)
- 13:30～14:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)
- 14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール (4コース使用)
- 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール (3コース使用)

【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。※混雑時は本レッスン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。
- 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）はお断りとさせていただきます。尚、プールでのスクール、パーソナル、レッスン実施中はプールのご利用に制限を設けさせていただきます。
- LC GYMセッションは開始3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。
- Aスタジオ、バイクスタジオでのレッスン参加時は、内履きの着用が必須となります。
- 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。
- HOT Free Timeは予約不要、入退場自由でご利用いただけます。（500㎖以上のお飲み物、バスタオル持参必須）

週替わりレッスン

11月 木曜日

GRIT 18:40～19:10
11月5日 ATHLETIC
11月12日 STRENGTH
11月19日 CARDIO
11月26日 ATHLETIC

11月 土曜日

GRIT 11:20～11:50
11月7日 CARDIO
11月14日 ATHLETIC
11月21日 STRENGTH
11月28日 CARDIO

11月 月曜日

THE TRIP / RPM 13:45～14:30
11月2日 THE TRIP
11月9日 RPM THE TRIP
11月16日 THE TRIP
11月23日 祝日スケジュール参照
11月30日 THE TRIP

週替わりプールレッスン

11月 水曜日

プール週替わり 12:20～12:50
11月4日 クロール
11月11日 平泳ぎ
11月18日 バタフライ
11月25日 泳ごう会

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　その他ツール使用レッスン→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ございません。

【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