

12月～

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール（火～金）

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
7:30																				
8:00		GRIT 川島麻里奈														GRIT 川島麻里奈				
8:30																				
9:00																				
9:30		9:10~9:55 リラクソヨガ 加地由樹子				9:25~10:10 のびのび ストレッチ ～Warm～ 山路さなえ										9:15~10:00 ZUMBA 和田節子				
10:00																				
10:30	10:15~11:15 VolcanoYoga リンパフロー60 谷野智子	10:15~11:05 ゆめシエイブ ボクソング60 Aya				10:30~11:15 コアピラティス ～Warm～ 山路さなえ	10:20~11:05 10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU	10:45~11:15 グルトレ			10:15~11:15 VolcanoYoga リンパフロー60 内藤美砂	10:20~11:05 ラテンエアロ 和田節子	10:45~11:15 グルトレ	10:45~11:15 水中ウォーキング30 藤山由希恵	10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:10~10:55 筋膜リリースヨガ UMEDA	10:00~10:45 LES MILLS BODYPUMP Katono	10:45~11:15 グルトレ	10:30~11:00 ミッドシェイプ30 石塚由美	
11:00			10:45~11:15 グルトレ																	
11:30		11:25~12:10 LAOUND NAOKI				11:35~12:20 フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原梨人	11:25~12:10 11:35~12:20 LES MILLS BODYATTACK YUMA	11:45~12:15 グルトレ			11:35~12:20 美輪ライン ストレッチ yuka	11:25~12:10 11:45~12:15 グルトレ	11:25~12:10 アクア ベージュ 藤山由希恵		11:15~12:00 WOW! HIP ～Warm～ UMEDA	11:05~11:50 フラダンス 藤田美奈	11:45~12:15 グルトレ	11:10~11:40 アクア30 石塚由美		
12:00	11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:45~12:15 グルトレ	11:45~12:30 アクア ベージュ YAMAMOTO							11:45~12:45 成人スクール 初・中級12名 上級12名						12:20~12:55 ZUMBA YUMI	11:45~12:15 グルトレ			
12:30						12:40~13:25 リラクソヨガ ミドル 佐藤陽子	12:30~13:15 LES MILLS BODYSTEP AOI	12:45~13:15 グルトレ			12:40~13:25 美輪ライン エクササイズ yuka	12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE Katono	12:45~13:15 グルトレ		12:30~13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	12:20~13:05 バルビック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	12:10~12:55 ZUMBA YUMI	11:45~12:15 グルトレ		12:10~13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名
13:00	12:40~13:25 ピラティス クラス 佐々木啓	12:30~13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	12:40~13:10 ミッドシェイプ30 KUMAGAI																	
13:30		13:35~14:20 VolcanoYoga ミドル Izumi				13:45~14:30 ストレッチ ～Warm～ 中村謙美	13:35~14:20 13:45~14:15 フラダンス 重岡ちあき	13:45~14:15 グルトレ			13:45~14:30 VolcanoYoga コロオ Katono	13:40~14:25 13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:15 グルトレ			13:25~14:10 ゆきしほ ピラティス ～Warm～ 前川尚子	13:15~14:00 LES MILLS DANCE 川島麻里奈	13:45~14:15 グルトレ	13:15~13:45 バタフライ ベージュ	
14:00																				
14:30																				
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 汁廣美玲	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール				14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE ～Warm～ Kotono	14:40~15:25 エアロビクス オリジナル ～初中級～ 八木蘭恵詩			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:50~15:35 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用			14:30~15:15 リラクソヨガ ～Warm～ 加山由紀子	14:20~15:05 LAOUND KUMAGAI	14:45~15:15 グルトレ		
15:30																				
16:00																				
16:30		16:10~17:10 ジュニア 体育スクール																		
17:00																				
17:30	岩盤 Free Time																			
18:00		17:20~18:20 ジュニア 体育スクール																		
18:30																				
19:00		18:50~19:35 LES MILLS BODYPUMP KUMAGAI																		
19:30																				
20:00	19:45~20:30 HOT ストレッチ ～コンディショニング～ 山路さなえ	19:55~20:40 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI																		
20:30																				
21:00	20:50~21:35 HOTピラティス 佐々木啓	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT SATAKE																		
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				
23:30																				

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

	土曜日				日曜日					
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00	8:00~10:00 岩盤 FreeTime					8:00~9:00 岩盤 FreeTime				8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
8:30						8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHI HARU				
9:00		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATAKE			9:00~9:45 ベイスイミング 2コース使用	9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾花智子	9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美			9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:30										
10:00		10:20~11:05 Wow!HIP			9:50~10:35 ベイスイミング 2コース使用	10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 音楽シェイプ ボクシング 45 MIWA			10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	11:25~12:10 Kotono	10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵				10:45~11:15 グルトレ		
11:00						11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 LBOUNO YUJUKA			11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE AOI			11:30~12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用					
12:00										
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	12:30~13:15 MEGADRITZ YUNOKI			12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	12:40~13:25 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA	12:40~13:25 MEGADRITZ YUMA			12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00										
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂	13:25~14:25 ジュニア チアダンス スクール	13:45~14:15 グルトレ		13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 CHI HARU	13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 アクア RIURU	
14:00										
14:30	14:30~15:30 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHI HARU		14:40~15:10 海泳ぎベーシック NEW	
15:00										
15:30	15:35~16:40 VolcanoYoga ミドル 大石修子	15:35~16:35 ジュニア チアダンス スクール			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	15:45~16:15 GRIT YAMATO	15:45~16:15 グルトレ	15:20~15:50 スイムフェス 練習クラス	
16:00										
16:30	16:40~17:45 VolcanoYoga ヒグナー Izumi	16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール	16:45~17:15 グルトレ		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:50~17:35 筋線リリースヨガ UMEDA	17:10~17:55 Mait'Mai			
17:00										
17:30	17:30~18:30 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi	17:55~18:40 DANCE YUMA	17:45~18:15 グルトレ		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用					
18:00										
18:30	18:05~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi									
19:00	19:10~21:00 岩盤 FreeTime	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT HIBI			19:00~20:00 成人スクール 初・中級12名 上級12名					
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30	スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。									



備品が必要なクラスです。



HOT環境にて実施致します。



岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)です。\*外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。



運動初心者、久しぶりに運動される方、体力に自信のない方にオススメするクラス。初めての方でも安心してご参加いただけます。

### WEB予約プログラム参加について

◆レッスンは開始前までにWEB予約が必要です。

◆レッスン開始10分前までに来館(チェックイン)がない場合自動キャンセルとなります。

◆レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。

### スタジオプログラムについて

◆レッスン開始後の途中入出はご遠慮ください。

### 【定員】

Studio Volcano 59名

Studio Natural 50名

GRITのみ30名

\*GRITのレッスンは立ち位置番号を基準に前後左右にご移動いただく場合がございます。予めご了承ください。

### 【Studio Volcanoプログラムご参加について】

持ち物：大きめのバスタオル、ドリンク(1ℓ程度)

岩盤FreeTime：時間内出入り自由

\*時間内に換気時間を設けます。温度が一時的に下がる場合がございます。

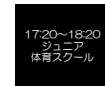
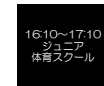
### プールプログラム参加について

### 【定員】

アクアピクス、ミット 45名

水中ウォーキング、テクニカルレッスン 32名

### 月曜日スクールについて



16:10~17:10 ジュニア体育スクール

17:20~18:20 ジュニア体育スクール

\*月曜日は休館日のため、ジュニア体育スクールのみ実施

### 施設利用時間について

### 【営業時間】

\*平日・土曜のプール利用は10時からとなります。

平日 7:00~23:00 (セルフタイム7:00~10:00 21:00~23:00)

土曜日 8:00~22:00 (セルフタイム8:00~10:00 19:00~22:00)

日・祝 8:00~20:00 (セルフタイム8:00~10:00 19:00~20:00)