

3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		7:30～8:00 GRIT 小島一美														7:30～8:00 GRIT 小島一美				
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										8:55～9:40 LES MILLS BODYCOMBAT CHI-HARU				
10:00																10:00～10:45 LES MILLS BODYPUMP Katono				
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	10:45～11:15 グルトレ		10:30～11:15 バー スイミング 2コース使用	10:30～11:15 コアピラティス ～Warm～ 山路さなえ	10:45～11:15 グルトレ		11:00～11:30 背泳ぎバレー	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 和調節子	10:45～11:15 グルトレ	10:45～11:15 水中ウォーキング30 篠山亜希恵	10:30～11:15 バー スイミング 2コース使用	10:10～10:55 膝裏リリースヨガ ～Warm～ UMEDA	11:05～11:50 フラダンス 藤田美奈	11:10～11:40 アクア30 石塚由美	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																				
11:30	11:35～12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25～12:10 LAOUND NAOKI	11:45～12:15 グルトレ		11:05～11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO	11:35～12:20 フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原梨人	11:45～12:15 グルトレ		11:45～12:45 成人スクール	11:25～12:10 WOW! HIP ～Warm～ UMEDA	11:35～12:20 美輪ライン ストレッチ yuka	11:45～12:15 グルトレ	11:25～12:10 アクア バレー 篠山亜希恵	11:05～11:50 フラダンス 藤田美奈	12:10～12:55 ZUMBA YUMI	12:20～13:05 バルビック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	12:10～13:10 成人スクール	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	
12:00																				
12:30	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	12:40～13:25 リラクソヨガ ～Warm～ 大石修子	12:45～13:15 グルトレ	13:00～13:45 アクア バレー 石塚由美	12:30～13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	12:30～13:15 LES MILLS BODYBALANCE Kotono	12:45～13:15 グルトレ	12:30～13:15 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	13:15～14:00 LES MILLS DANCE 川島麻里奈	13:15～13:45 クロール バレー	12:10～13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名	13:45～14:15 グルトレ	13:15～13:45 クロール バレー	
13:00																				
13:30	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:35～14:20 ステップライト 佐藤陽子	13:45～14:15 グルトレ		13:30～14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	13:45～14:30 けいれくストレッチ ～Warm～ 中村謙美	13:45～14:15 グルトレ			13:45～14:30 VolcanoYoga コアオ Kotono	13:40～14:25 ピラティス ～Warm～ HARUNA	13:45～14:15 グルトレ		13:25～14:10 やさしい ピラティス ～Warm～ 前川尚子	14:20～15:05 LAOUND KUMAGAI	13:45～14:15 グルトレ	13:50～14:20 バタフライ バレー			
14:00																				
14:30	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	14:45～15:15 グルトレ		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 LES MILLS BODYBALANCE ～Warm～ Kotono	14:45～15:30 エアロビクス ライト 中村謙美	14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 4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	14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	14:45～15:15 リラクソヨガ ～Warm～ 前川尚子	15:25～16:10 MEGADANCE 大西美帆	14:45～15:15 グルトレ	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用			
15:00																				
15:30																				
16:00	16:00～19:00	16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ		15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:00～18:20	16:45～17:15 グルトレ		16:00～18:20	16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	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	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:00～18:20	16:30～17:30 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 チアダンス スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
16:30																				
17:00	岩盤 Free Time	17:20～18:20 ジュニア 体育スクール			16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	岩盤 Free Time	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	岩盤 Free Time	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	岩盤 Free Time	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:30～17:30 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 チアダンス スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
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 BODYPUMP 藤後勇麗	19:45～20:15 グルトレ		18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用	19:55～20:40 HOT ストレッチ 山路さなえ	20:05～21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名		19:30～19:55 VolcanoYoga ホットク 鈴木一平	19:45～20:15 ZUMBA 和調節子	19:45～20:15 グルトレ	19:30～19:55 VolcanoYoga ホットク 鈴木一平	19:45～20:15 グルトレ	19:00～20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:50～19:55 VolcanoYoga ホットク 鈴木一平	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 石井貴志	19:45～20:15 グルトレ	19:50～19:55 VolcanoYoga ホットク 鈴木一平	19:00～19:45 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:30～19:55 ジュニア スイミング スクール 3コース使用
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 藤後勇麗	21:05～21:35 クロールインター			20:25～21:10 LAOUND NAOKI			20:15～21:00 WOW! HIP YUMA	20:15～21:00 WOW! HIP YUMA	21:10～21:55 LES MILLS BODYPUMP CHI-HARU	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT CHI-HARU	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT CHI-HARU	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT CHI-HARU	20:05～20:50 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP 石井貴志	21:10～21:55 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	21:10～21:55 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈		
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 CHIHARU				
9:00										
9:30		9:15~10:00 LES MILLS BODYATTACK 針本樹			9:00~9:45 ベビースイミング 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
10:00					9:50~10:35 ベビースイミング 2コース使用					
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	10:20~11:05 WOW!HIP Kotono	10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵		10:20~11:05 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	10:45~11:15 グルトレ		10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:00										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	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 LABOUNO YUJUKA	11:45~12:15 グルトレ		
12:00										
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	12:30~13:15 MEGADRIZZ YUNOKI			12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA	12:40~13:25 MEGADRIZZ 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 CHIHARU	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 リフレッシュ 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 CHIHARU	14:40~15:10 グルトレ	14:40~15:10 クロールプレス	
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	16:20~16:50 LES MILLS GRIT YAMATO	15:45~16:15 グルトレ	15:20~15:50 平泳ぎインター	
16:00										
16:30	16:40~17:45 VolcanoYoga ピキナー 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 VolcanoYoga リフレッシュ UMEDA	17:10~17:55 MAI+MAI MAI+MAI	16:45~17:15 グルトレ		
17:00										
17:30	17:00~17:45 VolcanoYoga ピキナー 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)