

4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		7:30～8:00 GRIT 鈴木一夫															7:30～8:00 GRIT 川島里奈		
8:00							8:15～9:00 松矢好布										8:55～9:40 LesMills BODYCOMBAT CHI-HARU		
8:30		9:10～9:55 リラックスヨガ 加地由樹子					9:25～10:10 のびのび ストレッチ ～Warm～ 山崎さなえ					9:15～10:00 ZUMBA 和田節子					10:00～10:45 LesMills BODYPUMP Kotono		
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30	10:15～11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野智子	10:15～11:05 臨床シェイブ ボクシング 50 Aya			10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:20～11:05 LesMills BODYCOMBAT HIEI	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 黒山由希恵	10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:10～10:55 筋力リリースヨガ ～Warm～ UMEDA	11:05～11:50 フラダンス 種田美奈	10:45～11:15 グルトレ	10:30～11:00 ミッドシェイプ30 石橋由美	
11:00																			
11:30		11:25～12:10 LesMills BODYBALANCE UMEDA	11:45～12:15 グルトレ		11:05～11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO	11:25～12:10 NEW フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原聖人	11:45～12:15 グルトレ			11:35～12:20 LesMills BODYATTACK NAOKI	11:25～12:10 NEW フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原聖人	11:45～12:15 グルトレ	11:25～12:10 アクア ベシク 黒山由希恵		11:15～12:00 LesMills BODYATTACK ～Warm～ UMEDA	11:05～11:50 フラダンス 種田美奈	11:10～11:40 アクア30 石橋由美		
12:00																			
12:30		12:30～13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子				12:30～13:15 NEW LesMills BODYPUMP Kotono	12:45～13:15 グルトレ			12:30～13:15 NEW LesMills BODYSTEP AOI	12:30～13:15 NEW LesMills BODYSTEP AOI	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	12:30～13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	12:20～13:05 ベルビク ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	12:10～12:55 ZUMBA YUMI		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 ミドル 佐藤陽子			12:40～13:10 ミッドシェイプ30 KUMAGAI	12:40～13:25 骨盤調整 ～Warm～ 太石修子	12:45～13:15 グルトレ			12:40～13:25 美輪エイズ yuka	12:40～13:25 美輪エイズ yuka	12:45～13:15 グルトレ			13:25～14:10 やさしい ピラティス ～Warm～ 前川尚子	13:15～14:00 LesMills DANCE 川島里奈	13:45～14:15 グルトレ	13:50～14:20 平泳ぎインター	
13:30		13:35～14:20 VolcanoYoga ミドル Izumi				13:35～14:20 フラダンス 重岡ちあき	13:45～14:15 グルトレ			13:45～14:25 VolcanoYoga リフレッシュ 香取沙月	13:40～14:25 MEGADANCE HARUNA	13:45～14:15 グルトレ			14:20～15:05 NEW リラックスヨガ ～Warm～ 黒山由希恵	14:20～15:05 NEW リラックスヨガ ～Warm～ 黒山由希恵	14:45～15:15 グルトレ		
14:00		13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi				13:45～14:30 いけいストレッチ ～Warm～ 中村睦美	13:45～14:15 グルトレ			13:45～14:25 VolcanoYoga リフレッシュ 香取沙月	13:40～14:25 MEGADANCE HARUNA	13:45～14:15 グルトレ			14:20～15:05 NEW リラックスヨガ ～Warm～ 黒山由希恵	14:20～15:05 NEW リラックスヨガ ～Warm～ 黒山由希恵	14:45～15:15 グルトレ		
14:30																			
15:00		14:50～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 汁廣美玲				14:50～15:35 LesMills BODYBALANCE ～Warm～ Kotono	14:45～15:30 エアロビクス ライト 中村睦美			14:50～15:35 NEW ベルビク ストレッチ 志手加世子	14:50～15:35 NEW ベルビク ストレッチ 志手加世子	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 2コース使用	14:30～15:15 リラックスヨガ ～Warm～ 黒山由希恵	14:20～15:05 NEW リラックスヨガ ～Warm～ 黒山由希恵	14:45～15:15 グルトレ		
15:30																			
16:00		16:00～18:20 岩盤 Free Time				16:00～18:20 岩盤 Free Time	16:45～17:15 グルトレ			16:00～18:20 岩盤 Free Time	16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ			16:00～18:20 岩盤 Free Time	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 スイミング スクール 4コース使用	
16:30																			
17:00																			
17:30		17:20～18:20 ジュニア 体育スクール				17:20～18:20 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用			17:20～18:20 ジュニア 体育スクール	17:20～18:20 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ			17:20～18:20 ジュニア チアダンス スクール	17:40～18:40 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	
18:00																			
18:30																			
19:00		18:50～19:35 LesMills BODYATTACK KUAMGAI				18:50～19:35 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:20～20:05 グルトレ			18:50～19:35 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:00～19:45 NEW VolcanoYoga コリス YAMATO	19:45～20:15 グルトレ	18:45～19:15 グルトレ	19:00～20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	18:50～19:35 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:00～19:45 NEW LesMills BODYPUMP 石井真志	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	
19:30																			
20:00		19:55～20:40 HOT ストレッチ 山崎さなえ				19:55～20:40 HOT ストレッチ 山崎さなえ	20:05～20:50 グルトレ			19:55～20:40 HOT ストレッチ 山崎さなえ	20:05～20:50 LesMills BODYPUMP CHI-HARU	20:15～21:00 グルトレ			19:55～20:40 LesMills BODYBALANCE 川島里奈	20:05～20:50 NEW LesMills BODYCOMBAT 石井真志	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	
20:30		20:20～21:05 LesMills BODYATTACK KUAMGAI				20:20～21:05 LesMills BODYATTACK KUAMGAI	20:25～20:55 NEW GRIT YAMATO			20:15～21:00 LesMills BODYPUMP CHI-HARU	20:05～20:50 LesMills BODYPUMP CHI-HARU	20:15～21:00 グルトレ			19:55～20:40 LesMills BODYBALANCE 川島里奈	20:05～20:50 NEW LesMills BODYCOMBAT 石井真志	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	
21:00		21:00～21:45 LesMills BODYCOMBAT 志乃				21:00～21:45 LesMills BODYCOMBAT 志乃	21:15～22:00 NEW LesMills DANCE YUMA			21:00～21:45 LesMills BODYCOMBAT 志乃	21:10～21:55 LesMills BODYCOMBAT CHI-HARU	21:10～21:55 グルトレ			21:10～21:55 LesMills BODYJAM 川島里奈	21:10～21:55 LesMills BODYJAM 川島里奈	21:10～21:55 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	
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。

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。

4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（土・日）

2025年3月22日

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										
8:30	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
9:00										
9:30		9:15～10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU	NEW			9:15～10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	9:25～10:10 ZUMBA 武内のさ美			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		10:20～11:05 Wow! HIP Kotono								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 常盤理恵 浅枝文子		10:45～11:15 グルトレ	10:40～11:25 アクアダンス 葉山亜希恵		10:30～11:15 HOT ストレッチ 山崎さなえ	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		11:00～12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:00										
11:30	11:35～12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE AOI	11:45～12:15 グルトレ		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 山崎さなえ	11:35～12:20 LAOUND YUUKA	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 MEGADANCE 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 NEW 前線リリースヨガ UMEDA	12:40～13:25 MEGADANCE 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 常盤理恵 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	14:30～15:35 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 常盤理恵 岡村幸	15:05～16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU	14:40～15:10 NEW バタフライ ペース NEW		
15:00										
15:30	15:35～16:40 VolcanoYoga デトックス 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 NEW GRIT UMEDA	15:45～16:15 グルトレ	15:20～15:50 NEW フィンスイム	
16:00										
16:30	16:40～17:45 VolcanoYoga ピグナー 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 NEW VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	17:10～17:55 MAI+MAI Mai+Mai	16:45～17:15 グルトレ		
17:00										
17:30	18:05～18:50 VolcanoYoga 常盤理恵 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										
19:00	19:10～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT YUUKA	19:00～19:45 NEW			19:00～20:00 成人スクール 初中級12名 上級12名					
19:30										
20:00	岩盤 FreeTime									
20:30										
21:00	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。									
21:30										



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。

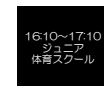
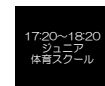
プールプログラム参加について

【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

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)