

7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 鈴木一平															7:30～8:00 GRIT 川島里奈			
8:00																				
8:30								8:15～9:00 24式太極拳 松矢好布												
9:00		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～ 山路さなえ									8:55～9:40 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			
9:30													9:15～10:00 ZUMBA 和田節子							
10:00																	10:00～10:45 LES MILLS BODYPUMP Kotono			
10:30	10:15～11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野智子	10:15～11:05 臨床シェイプ ボクシング 50 Aya	10:45～11:15 グルトレ		10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:30～11:15 LES MILLS BODYCOMBAT HIEI	10:45～11:15 グルトレ	11:00～11:30 平泳ぎベアシック			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 筋線リリースヨガ ～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	
11:00																				
11:30	11:35～12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA	11:45～12:15 グルトレ	11:05～11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO		11:35～12:20 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	11:45～12:45 成人スクール			11:35～12:20 LES MILLS BODYATTACK NAOKI	11:25～12:10 グルトレ	11:45～12:15 グルトレ	11:25～12:10 アクア ベアシック 黒山由希恵		11:15～12:00 WOW! HIP ～Warm～ UMEDA	12:10～12:55 ZUMBA YUMI	12:10～13:10 成人スクール		
12:00																				
12:30	12:40～13:25 ピラティス ミドル 佐々木啓	12:30～13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	12:45～13:15 グルトレ	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	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP Kotono	12:45～13:15 グルトレ	13:00～13:45 アクア ベアシック 石塚由美		12:40～13:25 LES MILLS BODYSTEP AQI	12:30～13:15 グルトレ	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 ヘルピック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	12:45～13:15 グルトレ	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																				
13:30	13:35～14:30 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 いけいストレッチ ～Warm～ 中村謙美	13:35～14:20 フラダンス 重岡ちあき	13:45～14:15 グルトレ			13:45～14:30 VolcanoYoga リフレッシュ 香澤沙月	13:40～14:25 MEGADANCE HARUNA	13:45～14:15 グルトレ			13:25～14:10 やさしい ピラティス ～Warm～ 前川陽子	13:45～14:15 グルトレ	13:15～14:00 LES MILLS DANCE 川島里奈	13:15～13:45 バタフライ ベアシック NEW	
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	15:45～16:15 グルトレ			14:50～15:35 LES MILLS BODYBALANCE フルボディリンパ Kotono	14:45～15:30 エアロビクス ライト 中村謙美	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 ヘルピック ストレッチ 志手加世子	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール	15:45～16:15 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		14:30～15:15 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	16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ																	
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00		17:20～18:20 ジュニア 体育スクール	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															
18:30																				
19:00		18:50～19:35 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI	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	18:50～19:35 VolcanoYoga リフレッシュ 鈴木一平	19:20～20:05 ZUMBA 和田節子	19:45～20:15 グルトレ			19:10～19:55 VolcanoYoga コリオ YAMATO	19:00～19:45 LAOUND NATSUKI	19:45～20:15 グルトレ			18:50～19:35 VolcanoYoga 骨盤調整 鈴木陽子	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 石井貴志	19:45～20:15 グルトレ		
19:30		19:15～20:00 HOT ピラティス 山路さなえ	19:55～20:40 グルトレ			19:55～20:40 HOT ストレッチ 山路さなえ	20:25～20:55 GRIT YAMATO				20:15～21:00 WOW! HIP YUMA	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU				19:55～20:40 LES MILLS BODYBALANCE 川島里奈	20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 石井貴志			
20:00																				
20:30	20:20～21:05 VolcanoYoga デトックス NATSUKI	21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃			20:00～21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名															
21:00																				
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。

7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6月1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										
9:00	岩盤 FreeTime					8:00~9:00 岩盤 FreeTime	8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:30		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU				9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 居代智子	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! NIP								
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 常盤理恵 浅枝文子					10:20~11:05 HOT ストレッチ 山崎さなえ	10:30~11:15 音楽シェフ 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
11:00		11:25~12:10 Les Mills BODYBALANCE AOI	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		11:00~12:00 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 HOT ピラティス 山崎さなえ	11:35~12:20 LAOUND YULIKA			
12:00		12:30~13:15 MEGADANCE リフレッシュ YUNOKI	11:45~12:15 グルトレ			12:30~13:15 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		11:45~12:15 グルトレ		
12:30							12:40~13:25 MEGADANCE リフレッシュ YUMA			
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子		12:45~13:15 グルトレ			12:30~13:15 前線リリソガ UMEDA	12:40~13:25 グルトレ	12:45~13:15 グルトレ		12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:30		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			13:35~14:20 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	13:45~14:30 VolcanoYoga 常盤理恵 内藤美砂						14:40~15:25 VolcanoYoga 常盤理恵 関村幸	14:45~15:15 グルトレ	14:40~15:10 NEW 背泳ぎ バレーシック	
14:30		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 グルトレ			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU			
15:00	14:30~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子						15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 関村幸	15:45~16:15 グルトレ	15:20~15:50 NEW 平泳ぎインター	
15:30		15:35~16:35 ジュニア チアダンス スクール	15:45~16:15 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	16:20~16:50 GRIT UMEDA	16:45~17:15 グルトレ		
16:00	15:35~16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子						16:50~17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月			
16:30		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				
17:00	17:00~17:45 VolcanoYoga ビギナー Izumi						17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用			
17:30		17:55~18:40 LES MILLS DANCE YUMA	17:45~18:15 グルトレ							
18:00	18:05~18:50 VolcanoYoga 常盤理恵 Izumi					18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
18:30		19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT YULIKA								
19:00	19:10~21:00 岩盤 FreeTime									
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。

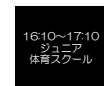
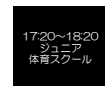
プールプログラム参加について

【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

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)