

8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 鈴木一夫															7:30～8:00 GRIT 川島一夫			
8:30																				
9:00																				
9:30		9:10～9:55 リラックスヨガ 加地由樹子															8:55～9:40 LesMills BODYCOMBAT CHIHARU			
10:00																				
10:30	NEW 10:25～11:10 VolcanoYoga リフレッシュ 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			9:25～10:10 のびのび ストレッチ ～Warm～ 山路さなえ	10:20～11:05 10:30～11:15 LesMills BODYCOMBAT HIEI	10:45～11:15 グルトレ			NEW 9:45～10:15 VolcanoYoga リンパドレナージュ ～Warm～ 内藤美砂	NEW 10:30～11:15 VolcanoYoga リンパドレナージュ ～Warm～ 内藤美砂	10:45～11:15 グルトレ	10:45～11:15 水中ウォーキング30 葉山亜希恵	10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:10～10:55 臨床リリースヨガ ～Warm～ UMEDA	10:00～10:45 LesMills BODYPUMP Kotono	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	NEW 11:30～12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	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		11:35～12:20 フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原聖人	11:25～12:10 11:35～12:20 LesMills BODYATTACK NAOKI	11:45～12:15 グルトレ			11:25～12:10 LesMills BODYATTACK NAOKI	11:45～12:15 グルトレ	11:25～12:10 アクア ベアシック 葉山亜希恵		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 石橋由美		
12:00																				
12:30																				
13:00	12:40～13:25 ピラティス ミドル 佐藤陽子	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～ 太田修子	12:30～13:15 LesMills BODYPUMP Kotono	12:45～13:15 グルトレ			12:40～13:25 美輪フェイス yuka	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		12:10～13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名	
13:30																				
14:00	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			13:45～14:30 いりくストレッチ ～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 香深沙月	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	13:15～14:00 LesMills DANCE 川島麻里奈	13:45～14:15 グルトレ	13:50～14:20 フィンスイム	
14:30																				
15:00	14:50～15:35 VolcanoYoga リンパドレナージュ 汁廣美玲	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール				14:50～15:35 LesMills BODYBALANCE ～Warm～ 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			14:50～15:35 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	14:20～15:05 LAOUND NAOKI	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			16:00～18:20 岩盤 Free Time					16:00～18:20 岩盤 Free Time					16:00～18:20 岩盤 Free Time	15:25～16:10 MEGADANCE 骨盤調整 大西美帆	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
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30	19:15～20:00 HOT ピラティス 山路さなえ	19:55～20:40 LAOUND NAOKI	19:45～20:15 グルトレ			19:15～19:50 ラテンダンス 和田節子	19:15～20:00 VolcanoYoga リフレッシュ 鈴木一平	19:45～20:15 グルトレ			19:10～19:55 VolcanoYoga コリオ YUMA	19:00～19:45 LAOUND NATSUKI	19:45～20:15 グルトレ			19:50～19:35 VolcanoYoga 骨盤調整 鈴木美子	19:00～19:45 LesMills BODYPUMP 石井貴志	19:45～20:15 グルトレ		
20:00																				
20:30	20:20～21:05 VolcanoYoga デトックス NATSUKI	21:00～21:45 LAOUND BODYCOMBAT 志乃				20:15～21:00 HOT ストレッチ 山路さなえ	20:15～21:00 Strength Development ISHIMURA				20:15～21:00 LAOUND BODYPUMP CHIHARU	20:05～20:50 LesMills BODYPUMP CHIHARU				19:55～20:40 LesMills BODYBALANCE 川島麻里奈	20:05～20:50 LesMills BODYCOMBAT 石井貴志			
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。

8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19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	8:00～10:00 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		9:15～10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			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 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
9:30										
10:00		10:20～11:05 Wow! HIP Kotono			9:50～10:35 ベビースイミング 2コース使用	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
10:30	10:30～11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 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				10:45～11:15 グルトレ		
11:00		11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE AOI				11:25～12:10 HOT ピラティス 山崎さなえ	11:35～12:20 LAOUND YULIKA			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		11:45～12:15 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			11:45～12:15 グルトレ		
12:00		12:30～13:15 MEGADANCE YUNOKI				12:30～13:15 前線リリースヨガ UMEDA	12:40～13:25 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI			
12:30	12:40～13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子		12:45～13:15 グルトレ					12:45～13:15 グルトレ		12:30～13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00		13:25～14:25 ジュニア チアダンス スクール			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	13:45～14:15 LES MILLS BODYPUMP テック+45分 CHIHARU	13:45～14:30 アクア RIURU		
13:30	13:45～14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂		13:45～14:15 グルトレ							
14:00		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 テック+45分 CHIHARU	14:45～15:15 グルトレ	14:40～15:10 背泳ぎ バレーシック	
14:30	14:30～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子		14:45～15:15 グルトレ					15:20～15:50 平泳ぎインター		
15:00		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 UMEDA	15:45～16:15 グルトレ		
15:30	15:35～16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子		15:45～16:15 グルトレ							
16:00		16:40～17:40 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	16:50～17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	17:10～17:55 Mai+Mai	16:45～17:15 グルトレ		
16:30	16:40～17:45 VolcanoYoga ピグナー Izumi		16:45～17:15 グルトレ							
17:00		17:55～18:40 LES MILLS DANCE YUMA			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	18:05～18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi		17:45～18:15 グルトレ							
18:00		19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT YULIKA			19:00～20:00 成人スクール 初・中級12名 上級12名					
18:30	19:10～21:00 岩盤 FreeTime									
19:00										
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

◆レッスンは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。

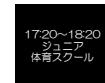
プールプログラム参加について

【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)