

9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																		
8:00																				
8:30																				
9:00		9:10～9:55 リラックスヨガ 加地由樹子																		
9:30																				
10:00		10:15～11:05 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子																		
10:30																				
11:00																				
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00																				
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
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。

9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8月24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! NIP 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 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				10:45～11:15 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		12:30～13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用			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 チャダンス 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	13:45～14:45 LES MILLS BODYPUMP テック+45分 CHIHARU	13:45～14:15 グルトレ	13:45～14:30 アクア RIURU	
13:30	13:45～14:30 VolcanoYoga 常盤理恵 内藤美砂		13:45～14:15 グルトレ							
14:00		14:30～15:30 ジュニア チャダンス 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 テック+45分 CHIHARU	14:45～15:15 グルトレ	14:40～15:10 背泳ぎ ベースック	
14:30	14:30～15:30 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子		14:45～15:15 グルトレ							
15:00		15:35～16:35 ジュニア チャダンス 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 GRIT UMEDA	15:45～16:15 グルトレ	15:20～15:50 平泳ぎインター	
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 チャダンス 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 ビギナー 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	18:00～19:30 岩盤 FreeTime				
17:30	18:05～18:50 VolcanoYoga 常盤理恵 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

※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。

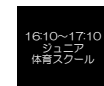
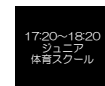
プールプログラム参加について

【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)