

12月～

## ジェクサー・フィットネス&amp;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 野本 一														7:30～8:00 GRIT 川島 一			
8:00																			
8:30							8:15～9:00 24式太極拳 松矢好布										8:55～9:40 LesMills BODYCOMBAT CHIHARU		
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					9:15～10:00 ZUMBA 和 田 節 子				10:00～10:45 LesMills BODYPUMP CHIHARU			
9:30																10:10～10:55 筋膜リリースヨガ ～Warm～ UMEDA		10:30～11:00 ミッドシェイプ30 石崎由美	
10:00																			
10:30	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		10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:20～11:05 LesMills BODYCOMBAT MIKAMI	10:45～11:15 グルトレ	11:00～11:30 肩凝りベアシック		9:45～10:15 VolcanoYoga リフレッシュ 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 葉山亜希恵	10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用					
11:00																			
11:30	11:30～12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野 智子	11:25～12:10 LesMills Shapes 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 コアピラティス ～Warm～ 山路さなえ	11:45～12:15 グルトレ			NEW 11:35～12:20 VolcanoYoga リフレッシュ 内藤美砂	11:25～12:10 エアロピクスライト 八木岡恵玲	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 LesMills BODYBALANCE ～Warm～ UMEDA	11:05～11:50 フラダンス 種田美奈	11:45～12:15 グルトレ	11:10～11:40 アクア30 石崎由美	
12:00									11:45～12:45 成人スクール										
12:30	12:40～13:25 ピラティス ミドリ 佐々木 啓	12:30～13:15 エアロピクス ミドリ 佐藤 陽子	12:45～13:15 グルトレ		12:25～12:55 ミッドシェイプ30 YAMAMOTO	12:30～13:15 NEW 骨盤調整 ～Warm～ 太田 修子	12:45～13:15 グルトレ		初・中級12名 上級12名	NEW 12:40～13:25 VolcanoYoga リフレッシュ NATSUKI	12:30～13:15 LesMills BODYATTACK NAOKI	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 バルビック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	12:10～12:55 ZUMBA YUMI	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	
13:00																			
13:30	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドリ 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	13:45～14:15 グルトレ			13:45～14:30 VolcanoYoga アドバンス 谷野 智子	13:40～14:25 MEGADANZ HARUNA	13:45～14:15 グルトレ			13:15～14:00 LesMills Shapes UMEDA	13:45～14:15 グルトレ	13:15～13:45 平泳ぎ ベアシック		
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			NEW 14:50～15:35 バルビック ストレッチ ～Warm～ 木崎 純	14:45～15:30 エアロピクス 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 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:50～15:35 ジュニア スイミング スクール 2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	14:30～15:15 リラックスヨガ ～Warm～ 加山 典 紀 子	14:20～15:05 LAOUND NAOKI	14:45～15:15 グルトレ		
15:00																			
15:30	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		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 岩盤 Free Time	16:45～17:15 グルトレ			16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ	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	15:25～16:10 MEGADANZ 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	
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	19:00～19:45 VolcanoYoga デトックス NATSUKI	18:50～19:35 LesMills BODYATTACK NAOKI	18:45～19:15 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	18:15～19:00 ラテンダンス 和 田 節 子	18:45～19:15 グルトレ			19:10～19:55 VolcanoYoga リフレッシュ CHIE	19:00～19:45 LAOUND NATSUKI	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	18:50～19:35 VolcanoYoga 骨盤調整 鈴木 雅 子	19:00～19:45 LesMills BODYPUMP 中村 大 介	19:45～20:15 グルトレ		
19:30																			
20:00	20:05～20:50 HOT ピラティス 山路さなえ	19:55～20:40 LAOUND NAOKI			20:00～21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:55～20:40 HOT ストレッチ 山路さなえ	20:15～21:00 Strength Development ISHIMURA			20:15～21:00 VolcanoYoga リフレッシュ CHIE	20:05～20:50 LesMills BODYPUMP CHIHARU				19:55～20:40 Wow! HIP AKANE	20:05～20:50 LesMills DANCE 川島 麻 里 奈		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																			
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。

12月～

## ジェクサー・フィットネス&amp;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11月20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		9:15～10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			9:00～9:45 ベビースイミング 2コース使用	8:20～9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU				
9:30						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			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 常盤理恵 浅枝文子	11:25～12:10 AKANE	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 山崎さなえ	10:30～11:15 音楽シェフ 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 NATSUKI	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 YULIKA	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	12:45～13:15 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	12:30～13:15 前線リリソガ UMEDA	12:40～13:25 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI	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										
13:30	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 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	14:00～14:30 アクアコロオ30 UMEDA	
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	14:45～15:15 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	14:40～15:25 VolcanoYoga 常盤理恵 岡村幸	14:45～15:15 LES MILLS BODYCOMBAT テック+45分 CHIHARU	14:45～15:15 グルトレ	14:40～15:10 クロール ペース	
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	15:45～16:15 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	15:45～16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	15:45～16:15 グルトレ	15:45～16:15 グルトレ	15:20～15:50 バタフライ ペース	
16:00										
16:30										
17:00	17:00～17:45 VolcanoYoga ビギナー kumi	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 デトックス 菅原沙月	17:10～17:55 LES MILLS BODYCOMBAT 星野瑞子	16:45～17:15 グルトレ		
17:30										
18:00	18:05～18:50 VolcanoYoga 常盤理恵 kumi	17:55～18:40 DANCE NATSUKI	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	18:00～19:30 岩盤 FreeTime				
18:30										
19:00	19:10～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT YULIKA	19:00～19:45 グルトレ			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



30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。

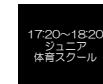
## プールプログラム参加について

## 【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)