

12月～

新川崎グループエクササイズタイムスケジュール (火～金)

12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】
8:00~10:00 岩盤 FreeTime					8:00~9:00 岩盤 FreeTime				
9:00~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU					9:00~9:45 ペビースミング 2コース使用				
9:30~10:00 VolcanoYoga 骨盤調整 洗枝文子					9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子				
10:00~10:30 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 洗枝文子	10:20~11:05 WOW! HIP AKANE		10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵	11:20~12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	10:30~11:15 HOT ストレッチ 山路さなえ			
11:00~11:30 11:35~12:20 VolcanoYoga ミドリ 尾島真理					12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	12:40~13:25 筋膜リリースヨガ UMEDA	12:45~13:15 ジュニア BODYATTACK KUMAGAI	12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名	
12:00~12:30 12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子					13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	13:45~14:45 VolcanoYoga アドバンス 洗枝文子	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 アクアリオ30 UMEDA
13:30~14:00 13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂					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	14:45~15:15 グルトレ	14:40~15:10 グロール ベーシック	15:20~15:50 バターライ ベーシック
14:30~15:00 14:50~15:35 VolcanoYoga リソフロー 大石修子					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		
15:00~15:30 15:55~16:40 VolcanoYoga テトックス 大石修子					16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:45~17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	16:45~17:15 グルトレ		
15:30~16:00 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	17:45~18:15 R-POP CHIKA	17:45~18:15 星野瑞子		
16:00~16:30 17:30~18:00 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi					18:00~19:00 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			
16:30~16:45 17:45~18:40 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi					19:00~20:00 成人スクール 初中級12名 上級12名				
17:00~17:45 18:00~18:40 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi									
17:45~18:15 18:30~19:00 LES MILLS DANCE NATSUKI									
18:30~19:00 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT YUUKA									
19:00~19:30 19:10~21:00 VolcanoYoga 骨盤調整									
20:00~20:30 21:00~21:30 岩盤 FreeTime									

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

※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)