

2026年2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 野本一英														7:30～8:00 GRIT 小島一英			
8:00																			
8:30																			
9:00		9:10～9:55 リラックスヨガ 加地由樹子														8:55～9:40 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			
9:30																			
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 LES MILLS BODYCOMBAT MIKAMI	10:45～11:15 グルトレ			9:45～10:15 VolcanoYoga リンパ フロー～マサカズ～ 内藤美砂	10:20～11:05 ラテンエアロ ～ライト～ 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 臨床シェイプ ボクシング ～Warm～ UMEDA	10:00～10:45 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU	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	11:30～12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25～12:10 LES MILLS 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 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			11:35～12:20 エアロビクス ～ライト～ 八木蘭恵瑠	11:25～12:10 アクア ベアシック 黒山由希恵	11:45～12:15 グルトレ		11:15～12:00 LES MILLS BODYBALANCE ～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	12:40～13:25 VolcanoYoga ピギナー 森田光香	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	12:25～12:55 ミッドシェイプ30 YAMAMOTO		12:30～13:15 12:40～13:25 骨盤調整 ～Warm～ 太石修子	12:45～13:15 グルトレ	13:00～13:45 アクア ベアシック 石橋由美		12:30～13:15 LES MILLS 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		13:35～14:20 13:45～14:30 いけいくストレッチ ～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		13:25～14:10 スリムフローヨガ ～Warm～ 松山由紀子	13:15～14:00 LES MILLS Shapes UMEDA	13:45～14:15 グルトレ	13:15～13:45 クロール 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	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		14:50～15:35 14:55～15:35 バルビック ストレッチ ～Warm～ 木崎純	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 バルビック ストレッチ ～Warm～ 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 リラックスヨガ ～Warm～ 黒山由紀子	14:50～15:35 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	16:30～17:30 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 FreeTime				16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ			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 LES MILLS BODYATTACK NAOKI	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	19:15～20:00 ZUMBA 和田節子	19:45～20:15 グルトレ		19:10～19:55 VolcanoYoga デトックス CHIE	19:00～19:45 LAOUND MIKAMI	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 NEW VolcanoYoga 骨盤調整 CHIE	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 中村大介	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		
19:30																			
20:00	20:05～20:50 HOT ピラティス 山崎さなえ	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 山崎さなえ	20:15～21:00 Strength Development ISHIMURA			20:05～20:50 VolcanoYoga リフレッシュ CHIE	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			19:55～20:40 WOW! HIP AKANE	20:05～20:50 LES MILLS DANCE 川島麻里奈				
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。

2026年2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）

2026年1月17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	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
	9:15~10:00 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 尾代智子	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
	10:20~11:05 VolcanoYoga 常盤理恵			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
10:30~11:15 VolcanoYoga 常盤理恵	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		11:25~12:10 HOT ピラティス 山崎さなえ	11:35~12:20 LAOUND YULUKA			11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	12:30~13:15 MEGADANCE YUNOKI	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	12:30~13:15 前線リリースヨガ UMEDA	12:40~13:25 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI			
12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 尾島真理	13:25~14:25 ジュニア チャダンス スクール	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	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			12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:45~14:30 VolcanoYoga 常盤理恵	14:30~15:30 ジュニア チャダンス 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	14:40~15:25 VolcanoYoga 常盤理恵 関村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			
14:30~15:30 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	15:35~16:35 ジュニア チャダンス 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	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 関村幸	16:30~17:35 VolcanoYoga テトックス 菅原沙月			14:40~15:10 平泳ぎ バレー
15:35~16:40 VolcanoYoga テトックス 大石修子	16:40~17:40 ジュニア チャダンス 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	16:50~17:35 LES MILLS GRIT UMEDA	17:10~17:55 ジュニア スイミング スクール 2コース使用			15:20~15:50 平泳ぎ インター
16:40~17:45 VolcanoYoga ビギナー Izumi	17:55~18:40 DANCE Mayu	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	18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
17:55~18:40 VolcanoYoga 常盤理恵 Izumi	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT YULUKA	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					
18:05~18:50 VolcanoYoga 常盤理恵 Izumi									
19:10~21:00 岩盤 FreeTime				19:00~20:00 成人スクール 初・中級12名 上級12名					
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。									
21:30									



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。

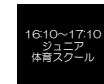
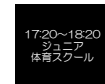
プールプログラム参加について

【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)