

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）

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 スキミング スクール 2コース使用
9:00~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU					9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ	9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美			9:00~10:00 ジュニア スキミング スクール 2コース使用
10:00~11:05 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 葉山亞希恵		10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 協栄シェイプ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 グルトレ		10:00~11:00 ジュニア スキミング スクール 2コース使用
11:00~11:30 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE NATSUKI	11:45~12:15 グルトレ			11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 YUUKA YUUKA	11:45~12:15 グルトレ		11:00~12:00 ジュニア スキミング スクール 2コース使用
12:30~12:55 NEW!	12:40~13:15 MEGABANZ YUNOKI	12:45~13:15 グルトレ			12:30~13:15 筋膜リリースヨガ 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	
13:30~13:50 VolcanoYoga リフレッシュ 尾島真理	13:25~14:25 ジュニア チアダンス スクール 内藤美砂	13:45~14:15 グルトレ			13:30~14:30 ジュニア スキミング スクール 4コース使用	13:45~14:45 VolcanoYoga アドバンス 洗枝文子	13:45~14:15 グルトレ		
14:00~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 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 スキミング スクール 4コース使用	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU	14:45~15:15 グルトレ		14:00~14:30 アクアリオ30 UMEDA
15:30~15:55 VolcanoYoga リンパフロー 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			14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岩村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU	14:40~15:10 平塚さくら ベーシック		14:40~15:10 平塚さくら ベーシック
16:00~16:30 VolcanoYoga テックス 大石修子	15:55~16:40 ジュニア チアダンス スクール	16:45~17:15 グルトレ			15:30~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岩村幸	15:45~16:30 VolcanoYoga テックス 星野瑞子	15:20~15:50 平塚さくら インター		15:45~16:15 平塚さくら インター
16:30~17:00 VolcanoYoga ビギナー Izumi	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 スキミング スクール 4コース使用	16:45~17:35 VolcanoYoga テックス 菅原沙月	16:45~17:15 グルトレ		16:45~17:15 グルトレ
17:00~17:30 VolcanoYoga ビギナー Izumi	17:00~17:45 ジュニア チアダンス スクール	17:45~18:15 グルトレ			17:30~18:30 ジュニア スキミング スクール 4コース使用	17:40~18:20 K-POP CHICK 里野瑞子			
18:00~18:30 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi	18:05~18:50 LES MILLS DANCE Mayu	17:55~18:40 グルトレ			18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT YUUKA	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							
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 (セルフトライム7:00~10:00 21:00~23:00)

土曜日 8:00~22:00 (セルフトライム8:00~10:00 19:00~22:00)

日・祝 8:00~20:00 (セルフトライム8:00~10:00 19:00~20:00)