

2026年4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】	
7:30																
8:00		GRIT 川島麻里奈														
8:30																
9:00																
9:30		9:10~9:55 リラクソヨガ 加地由樹子														
10:00																
10:30	10:25~11:10 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	10:15~11:00 A-FIT BOX Aya				10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用										
11:00																
11:30	11:25~12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25~12:10 LES MILLS SHAPES UMEDA				11:05~11:35 水中ウォーキング 30 YAMAMOTO										
12:00																
12:30																
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga ピキナー 森田光香	12:30~13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子				12:25~12:55 ミッドシェイプ30 YAMAMOTO										
13:30																
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子				13:30~14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名										
14:30																
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲	14:45~15:15 マンツーマン サポート														
15:30																
16:00	16:00~18:20					15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用										
16:30																
17:00	岩盤 Free Time	16:10~17:10 ジュニア 体育スクール マンツーマン サポート				16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用										
17:30																
18:00		17:20~18:20 ジュニア 体育スクール マンツーマン サポート				17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用										
18:30																
19:00	19:00~19:45 VolcanoYoga DETOKS NATSUKI	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP KENYA				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 山路さなえ	20:05~20:50 UBOUND NAOKI				20:00~21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名										
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																
23:00																
23:30																

**【走ろう会】**  
毎週火曜日  
20:00~21:00  
お時間までにフロント前にお集まりください！  
どなたでもご参加可能です♪

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。

	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				9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ				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						9:50~10:35 ベビースイミング 2コース使用				
10:00		10:20~11:05 WOW! HIP				10:20~11:05 HOT ストレッチ				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 常盤晴登 浅枝文子		10:45~11:15 マンツーマン サポート	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵		10:30~11:15 HOTA ジェイブ ボクシング 45 山路さなえ		10:45~11:15 マンツーマン サポート		
11:00						11:25~12:10 HOTA ヒラティス 山路さなえ		11:45~12:15 マンツーマン サポート		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 マンツーマン サポート			11:35~12:20 HOTA ナオキ				
12:00						12:30~13:15 U-MEDA		12:45~13:15 マンツーマン サポート		
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 尾島真理	12:30~13:15 MECAFRITZ YUNOKI	12:45~13:15 マンツーマン サポート			12:40~13:25 U-MEDA		12:45~13:15 マンツーマン サポート		12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00						13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子		13:45~14:15 マンツーマン サポート		
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga 常盤晴登 内藤美砂	13:25~14:25 ジュニアチャタンススクール	13:45~14:15 マンツーマン サポート			14:00~14:30 アクアコロオ30 U-MEDA				
14:00						14:40~15:25 VolcanoYoga 常盤晴登 岡村幸		14:45~15:15 マンツーマン サポート		
14:30	14:30~15:30 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:30~15:30 ジュニアチャタンススクール	14:45~15:15 マンツーマン サポート			15:20~15:50 パタフライインター				
15:00						15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸		15:45~16:15 マンツーマン サポート		
15:30	15:35~16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子	15:35~16:35 ジュニアチャタンススクール	15:45~16:15 マンツーマン サポート			16:50~17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月		17:00~17:45 マンツーマン サポート		
16:00						17:00~17:45 VolcanoYoga ヒギナー 松山亜紀子				
16:30						17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール 4コース使用				
17:00						17:55~18:40 DANCE Mayu				
17:30						18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
18:00										
18:30										
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

GRIT Strength Development 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。

### 【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 ※参加者25名以上で 3コース使用させていただきます。

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)

GRIT スケジュール	火曜 7:30~8:00 担当：針本	金曜 7:30~8:00 担当：小島
4月	1日	3日
1週目	STRENGTH	CARDIO
4月	8日	10日
2週目	ATHLETIC	STRENGTH
4月	15日	17日
3週目	CARDIO	ATHLETIC
4月	22日	24日
4週目	STRENGTH	CARDIO
4月	29日	
5週目	休館日、休館	
5月	6日	1日
1週目	休館日、休館	STRENGTH
5月	13日	8日
2週目	ATHLETIC	ATHLETIC
5月	20日	15日
3週目	CARDIO	CARDIO
5月	27日	22日
4週目	STRENGTH	STRENGTH
5月	29日	
5週目		ATHLETIC
6月	3日	5日
1週目	ATHLETIC	CARDIO
6月	10日	12日
2週目	CARDIO	STRENGTH
6月	17日	19日
3週目	STRENGTH	ATHLETIC
6月	24日	26日
4週目	ATHLETIC	CARDIO