

2026年5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																				
8:00		7:30～8:00 GRIT 川島麻里奈														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																		
11:00		10:45～11:15 マンツーマン サポート																		
11:30	11:25～12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25～12:10 LES MILLS SHAPES UMEDA																		
12:00		11:45～12:15 マンツーマン サポート																		
12:30		12:30～13:15 エアロピクス ミドル 森田光香																		
13:00	12:40～13:25 VolcanoYoga ビギナー 森田光香	12:30～13:15 エアロピクス ミドル 佐藤陽子																		
13:30		13:35～14:20 ステップライト ミドル Izumi																		
14:00	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:45～14:15 マンツーマン サポート																		
14:30		14:45～15:15 マンツーマン サポート																		
15:00	14:50～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲																			
15:30		15:45～16:15 マンツーマン サポート																		
16:00	16:00～18:20																			
16:30		16:10～17:10 ジュニア 体育スクール																		
17:00	岩盤 Free Time	16:45～17:15 マンツーマン サポート																		
17:30		17:20～18:20 ジュニア 体育スクール																		
18:00		17:45～18:15 マンツーマン サポート																		
18:30		18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用																		
19:00	19:00～19:45 VolcanoYoga デトックス NATSUKI	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP KENYA																		
19:30		19:45～20:15 マンツーマン サポート																		
20:00	20:05～20:50 HOT ピラティス 山路さなえ	20:05～20:50 UBOUND NAOKI																		
20:30		21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃																		
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 CHI HARU				
9:00		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHI HARU				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						9:25~10:10 ZUMBA 屈代智子				
10:00										
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 常盤理恵 浅枝文子	10:20~11:05 WOW! HIP	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		10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 音楽シェフ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 マンツーマン サポート		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										
11:30	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			11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 LUBONO NAOKI	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
12:00										
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 尾島真理	12:30~13:15 MECRAFTZ YUNOKI	12:45~13:15 マンツーマン サポート			12:30~13:15 UJED UMEDA	12:40~13:25 UJED KUMAGAI	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										
13:30	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 マンツーマン サポート			13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP CHI HARU	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 UMEDA	
14:00										
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 チアダンス スクール	14:45~15:15 マンツーマン サポート			14:40~15:25 VolcanoYoga 常盤理恵 岡村幸	14:50~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT CHI HARU	14:45~15:15 マンツーマン サポート	14:40~15:10 クロールベシック	
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 マンツーマン サポート			15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	15:55~16:40 LES MILLS BODYSTEP KUMAGAI	15:45~16:15 マンツーマン サポート	15:20~15:50 パタフライインター	
16:00										
16:30	17:00~17:45 VolcanoYoga ビギナー 松山亜紀子	16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール	16:45~17:15 マンツーマン サポート			16:50~17:35 VolcanoYoga スクール 菅原沙月	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT CHI HARU 星野瑠子	16:45~17:15 マンツーマン サポート		
17:00										
17:30		17:55~18:40 LES MILLS DANCE Mayu	17:45~18:15 マンツーマン サポート			18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
18:00										
18:30										
19:00		19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT MIKAMI								
19:30	岩盤 Free Time									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	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

※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。
GRIT
Strength Development 30名

【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
※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)