

2026年7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 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 8:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:00 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |
| 9:30 |                |                |       |           |           |                | </             |       |           |           |                |                |       |           |           |                |                |       |           |           |  |  |  |

2026年7月～

## ジェクサー・フィットネス&amp;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6月24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<br>岩盤<br>FreeTime |                                                        |                                          |                                |                                                | 8:00~9:00<br>岩盤<br>FreeTime                 | 8:20~9:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>CHIHARU     |                               |                                 | 8:00~9:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用   |
|                              | 9:15~10:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>CHIHARU       |                                          |                                | 9:00~9:45<br>ベビースイミング<br>2コース使用                | 9:15~10:00<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>居代智子 | 9:25~10:10<br>ZUMBA<br>武内のさ美                      |                               |                                 | 9:00~10:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用  |
|                              | 10:20~11:05<br>VolcanoYoga<br>常盤理恵<br>浅枝文子             | 10:45~11:15<br>マンツーマン<br>サポート<br>AKANE   | 10:40~11:25<br>アクアダンス<br>葉山亜希恵 |                                                | 10:20~11:05<br>HOT<br>ストレッチ<br>山崎さなえ        | 10:30~11:15<br>音楽シェフ<br>ボクシング 45<br>MIWA          | 10:45~11:15<br>マンツーマン<br>サポート |                                 | 10:00~11:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用 |
|                              | 11:25~12:10<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ミドル<br>尾島真理 | 11:45~12:15<br>マンツーマン<br>サポート<br>NATSUKI |                                | 11:30~12:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用 | 11:25~12:10<br>HOT<br>ピラティス<br>山崎さなえ        | 11:35~12:20<br>LAOUND<br>NAOKI                    | 11:45~12:15<br>マンツーマン<br>サポート |                                 | 11:00~12:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用 |
|                              | 12:40~13:25<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>尾島真理           | 12:30~13:15<br>MEGADANCE<br>YUNOKI       | 12:45~13:15<br>マンツーマン<br>サポート  | 12:30~13:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用 | 12:30~13:15<br>音楽リリソガ<br>UMEDA              | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>KUMAGAI | 12:45~13:15<br>マンツーマン<br>サポート |                                 | 12:30~13:30<br>成人スクール<br>初・中級12名               |
|                              | 13:45~14:30<br>VolcanoYoga<br>常盤理恵<br>内藤美砂             | 13:25~14:25<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール     | 13:45~14:15<br>マンツーマン<br>サポート  | 13:30~14:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用 | 13:35~14:20<br>VolcanoYoga<br>アドバンス<br>浅枝文子 | 13:45~14:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>CHIHARU   | 13:45~14:15<br>マンツーマン<br>サポート | 14:00~14:30<br>アクアコロ30<br>UMEDA |                                                |
|                              | 14:30~15:35<br>VolcanoYoga<br>リンパフロー<br>大石修子           | 14:30~15:30<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール     | 14:45~15:15<br>マンツーマン<br>サポート  | 14:30~15:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用 | 14:40~15:25<br>VolcanoYoga<br>常盤理恵<br>岡村幸   | 14:50~15:35<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>CHIHARU | 14:45~15:15<br>マンツーマン<br>サポート | 14:40~15:10<br>クロールプレス          | NEW                                            |
|                              | 15:35~16:40<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>大石修子            | 15:35~16:35<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール     | 15:45~16:15<br>マンツーマン<br>サポート  | 15:30~16:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用 | 15:45~16:30<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>岡村幸 | 15:55~16:40<br>LES MILLS<br>BODYSTEP<br>KUMAGAI   | 15:45~16:15<br>マンツーマン<br>サポート | 15:20~15:50<br>ファン<br>ベンジック     | NEW                                            |
|                              | 17:00~17:45<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>菅原沙月           | 16:40~17:40<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール     | 16:45~17:15<br>マンツーマン<br>サポート  | 16:30~17:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用 | 16:50~17:35<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>菅原沙月 | 17:00~17:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>星野瑞子    | 16:45~17:15<br>マンツーマン<br>サポート |                                 |                                                |
|                              | 17:55~18:40<br>LES MILLS<br>DANCE<br>Mayu              | 17:45~18:15<br>マンツーマン<br>サポート            |                                | 17:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用 | 18:00~19:30<br>岩盤<br>FreeTime               |                                                   |                               |                                 |                                                |
|                              | 19:00~19:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>MIKAMI       |                                          |                                | 19:00~20:00<br>成人スクール<br>初中級12名<br>上級12名       |                                             |                                                   |                               |                                 |                                                |
| 20:00<br>岩盤<br>Free Time     |                                                        |                                          |                                |                                                |                                             |                                                   |                               |                                 |                                                |
| 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。  
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。

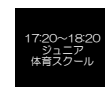
## プールプログラム参加について

## 【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

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)