

2026年8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 賢																7:30～8:00 GRIT 小島 一夫			
8:00																					
8:30						8:15～9:00 24式太極拳 松矢好布												8:55～9:40 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			
9:00		9:10～9:55 リラックスヨガ 加地由樹子																			
9:30						9:25～10:10 のびのび ストレッチ ～Warm～ 山崎さなえ															
10:00											9:30～10:15 VolcanoYoga リンパフロー ～マッサージ～ 内藤美砂							10:00～10:45 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			
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 コアピラティス ～Warm～ 山崎さなえ	10:20～11:05 LES MILLS BODYCOMBAT MIKAMI	10:45～11:15 マンツーマン サポート			10:30～11:15 VolcanoYoga リンパフロー ～マッサージ～ 内藤美砂	10:20～11:05 ラテンエアロ 和田節子	10:45～11:15 マンツーマン サポート	10:45～11:15 水中ウォーキング30 葉山由希恵	10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用		10:10～10:55 新装リリースヨガ ～Warm～ UMEDA	10:45～11:15 マンツーマン サポート	10:30～11:00 ミッドシェイプ30 石綿由美		
11:00			10:45～11:15 マンツーマン サポート			11:05～11:35 水中ウォーキング 30 YAMAMOTO					11:35～12:20 VolcanoYoga コリオ NATSUKI	11:25～12:10 エアロピクス ライト ～初・中級～ 八木蘭恵玲	11:25～12:10 マンツーマン サポート	11:25～12:10 アクア パーソナル 葉山由希恵			11:15～12:00 LES MILLS BODYBALANCE ～Warm～ UMEDA	11:05～11:50 フラダンス 藤田美奈	11:10～11:55 アクア45		
11:30	11:30～12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野 智子	11:25～12:10 LES MILLS Shapes UMEDA				11:35～12:20 フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原聖人	11:25～12:10 コアピラティス ～Warm～ Mai* Mai	11:45～12:15 マンツーマン サポート			11:35～12:20 VolcanoYoga リフレッシュ つばさ	11:25～12:10 エアロピクス ライト ～初・中級～ 八木蘭恵玲	11:25～12:10 マンツーマン サポート	11:25～12:10 アクア パーソナル 葉山由希恵			12:10～12:55 ZUMBA YUMI	11:45～12:15 マンツーマン サポート	11:10～11:55 アクア45		
12:00			11:45～12:15 マンツーマン サポート			12:25～12:55 骨盤調整 ～Warm～ 大石修子	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP 家城和太	12:45～13:15 マンツーマン サポート			12:40～13:25 VolcanoYoga リフレッシュ つばさ	12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK NAOKI	12:45～13:15 マンツーマン サポート	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	12:45～13:15 マンツーマン サポート	12:10～13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名		
12:30	12:40～13:25 VolcanoYoga ピキナー 森田光香	12:30～13:15 エアロピクス ミドル 佐藤陽子	12:45～13:15 マンツーマン サポート			【有教道】 ミッドシェイプ YAMAMOTO 後援店：アクア45	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP 家城和太	12:45～13:15 マンツーマン サポート			12:40～13:25 VolcanoYoga リフレッシュ つばさ	12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK NAOKI	12:45～13:15 マンツーマン サポート	12:45～13:15 マンツーマン サポート	12:30～13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名		13:15～14:00 ZUMBA YUMI	12:45～13:15 マンツーマン サポート	12:10～13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名		
13:00		13:35～14:20 ステップライト 佐藤陽子	13:45～14:15 マンツーマン サポート			【有教道】 アクアHIT SAGAWA	13:35～14:20 フラダンス 重岡ちあき	13:45～14:15 マンツーマン サポート			13:45～14:30 VolcanoYoga デトックス つばさ	13:40～14:25 MEGADANCE HARUNA	13:45～14:15 マンツーマン サポート	13:45～14:15 マンツーマン サポート			13:25～14:10 スリムフローヨガ ～Warm～ 松山由紀子	13:45～14:15 マンツーマン サポート	13:15～13:45 バタフライ パーソナル		
13:30	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル izumi					13:45～14:30 バレーボール ～Warm～ 中村謙美	13:35～14:20 フラダンス 重岡ちあき	13:45～14:15 マンツーマン サポート			13:45～14:30 VolcanoYoga デトックス つばさ	13:40～14:25 MEGADANCE HARUNA	13:45～14:15 マンツーマン サポート	13:45～14:15 マンツーマン サポート			14:20～15:05 リラックスヨガ ～Warm～ 葉山由希恵	14:45～15:15 マンツーマン サポート	13:50～14:20 フィン パーソナル		
14:00						14:45～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:45～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:45～15:15 マンツーマン サポート			14:45～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:45～15:15 マンツーマン サポート	14:45～15:15 マンツーマン サポート	14:45～15:15 マンツーマン サポート	14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		14:30～15:15 リラックスヨガ ～Warm～ 松山由紀子	14:45～15:15 マンツーマン サポート			
14:30	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			15:45～16:15 マンツーマン サポート	14:45～15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:45～16:15 マンツーマン サポート			15:45～16:15 マンツーマン サポート	14:45～15:15 マンツーマン サポート	15:45～16:15 マンツーマン サポート	15:45～16:15 マンツーマン サポート	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		15:25～16:10 MEGADANCE 骨盤調整 石山愛	15:45～16:15 マンツーマン サポート	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		
15:00						16:00～18:20	16:00～18:20				16:00～18:20					16:00～18:20					
15:30											16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 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			16:30～17:30 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	16:30～17:30 ジュニア チアダンス スクール	
16:00	16:00～18:20										16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 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			16:30～17:30 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	16:30～17:30 ジュニア チアダンス スクール	
16:30		16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 マンツーマン サポート								16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 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			16:30～17:30 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	16:30～17:30 ジュニア チアダンス スクール	
17:00	岩盤 Free Time										16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 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			16:30～17:30 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	16:30～17:30 ジュニア チアダンス スクール	
17:30											16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 マンツーマン サポート	16:45～17:15 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			16:30～17:30 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	16:30～17:30 ジュニア チアダンス スクール	
18:00		17:20～18:20 ジュニア 体育スクール	17:45～18:15 マンツーマン サポート								17:20～18:20 ジュニア 体育スクール	17:45～18:15 マンツーマン サポート	17:45～18:15 マンツーマン サポート	17:45～18:15 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			17:40～18:40 ジュニア チアダンス スクール	17:45～18:15 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 デトックス NATSUKI	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP KENYA	19:45～20:15 マンツーマン サポート				18:15～19:00 ラテンダンス 和田節子	18:45～19:15 マンツーマン サポート			19:00～19:45 VolcanoYoga デトックス CHE	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU				18:45～19:15 マンツーマン サポート	17:40～18:40 ジュニア チアダンス スクール	17:45～18:15 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		
19:30							19:15～20:00 ZUMBA 和田節子	19:45～20:15 マンツーマン サポート			19:00～19:45 VolcanoYoga デトックス CHE	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU				19:00～20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:45～20:15 マンツーマン サポート	19:45～20:15 マンツーマン サポート	18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用		
20:00											20:05～20:50 VolcanoYoga ピキナー CHE	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU									
20:30	20:05～20:50 HOT ピラティス 山崎さなえ	20:05～20:50 LAOUND NAOKI					20:15～21:00 Strength Development ISHIMURA				20:05～20:50 VolcanoYoga ピキナー CHE	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU				20:05～20:50 LAOUND NAOKI					
21:00																					
21:30		21:10～21:55 LES MILLS BODYATTACK NAOKI					21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT AKANE											21:10～21:55 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈			
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。

2026年8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7月19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 居代智子	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 浅枝文子	11:25~12:10 AKANE	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		11:25~12:10 HOT ピラティス 山崎さなえ	11:35~12:20 LAOUND NAOKI	10:45~11:15 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
11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	12:25~13:15 LES MILLS BODYBALANCE NATSUKI	11:45~12:15 マンツーマン サポート		11:30~12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用					
12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 尾島真理	12:30~13:15 MEGADANCE YUNOKI	12:45~13:15 マンツーマン サポート		12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	12:30~13:15 音楽リリソガ UMEDA	12:40~13:25 LES MILLS BODYATTACK 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
13:45~14:30 VolcanoYoga 常盤理恵 内藤美砂	13:25~14:25 ジュニア チャダンス スクール	13:45~14:15 マンツーマン サポート		13:30~14:30 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	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU	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	
14:30~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:30~15:30 ジュニア チャダンス スクール	14:45~15:15 マンツーマン サポート		14:30~15:30 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 岡村幸	14:50~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU	14:45~15:15 マンツーマン サポート	14:40~15:10 クロールプレス	
15:35~16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子	15:35~16:35 ジュニア チャダンス スクール	15:45~16:15 マンツーマン サポート		15:30~16:30 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 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 ファン ベンジック	
17:00~17:45 VolcanoYoga リフレッシュ 菅原沙月	16:40~17:40 ジュニア チャダンス スクール	16:45~17:15 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	16:50~17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 星野瑞子	16:45~17:15 マンツーマン サポート		
18:10~21:00 岩盤 Free Time	17:55~18:40 DANCE Mayu	17:45~18:15 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	18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT MIKAMI			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。



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

◆レッスンは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。

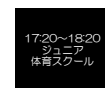
プールプログラム参加について

【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)