

2026年10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 和山由美																7:30～8:00 GRIT 和山由美		
8:00																				
8:30						8:15～9:00 24式太極拳 松矢好布												8:55～9:40 BODYCOMBAT CHI-HARU		
9:00		9:10～9:55 リラックスヨガ 加地由樹子									9:15～10:00 ZUMBA 和山由美									
9:30						9:25～10:10 のびのび ストレッチ ～Warm～ 山路さなえ					9:30～10:15 VolcanoYoga リンパフロー ～マッサージ～ 内藤美砂									
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 コアピラティス ～Warm～ 山路さなえ	10:20～11:05 LesMills BODYCOMBAT MIKAMI				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 和山由美				10:30～11:15 ストレッチャリタ 山路さなえ	10:00～10:45 LesMills BODYPUMP CHI-HARU			
11:00			10:45～11:15 マンツーマン サポート															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	
11:30	11:30～12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25～12:10 LesMills 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 LesMills BODYCOMBAT MIKAMI				11:35～12:20 VolcanoYoga コアピラティス ～Warm～ 内藤美砂	11:25～12:10 エアロビクス ライト ～初・中級～ 八木蘭恵瑠				11:15～12:00 LesMills BODYBALANCE ～Warm～ UMEDA	11:05～11:50 フラダンス 藤田美奈	11:05～11:50 フラダンス 藤田美奈	11:10～11:55 アクア45 石綿由美	
12:00			11:45～12:15 マンツーマン サポート															11:45～12:15 マンツーマン サポート	石綿由美	
12:30	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				12:40～13:25 骨盤調整 ～Warm～ 太田修子	12:30～13:15 LesMills BODYPUMP 家成和太				12:40～13:25 VolcanoYoga リフレッシュ つばさ	12:30～13:15 LesMills BODYATTACK NAOKI				12:20～13:05 ベルビック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	12:10～12:55 YUMI	12:45～13:15 マンツーマン サポート	12:05～13:05 成人スクール 初・中級12名 上級12名	
13:00		13:30～14:20 ステップライト 佐藤陽子				13:45～14:30 いけいストレッチ ～Warm～ 中村謙美	13:35～14:20 フラダンス 重岡ちあき				13:45～14:30 VolcanoYoga デトックス つばさ	13:40～14:25 MEGADANCE HARUNA				13:25～14:10 スリムフローヨガ ～Warm～ 松山亜紀子	13:15～14:00 NAOKI	13:45～14:15 マンツーマン サポート	13:15～14:45 背泳ぎ ベージュ 成人スクール 初・中級12名 上級12名	
13:30																				
14:00	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル tsumi	13:30～14:20 ステップライト 佐藤陽子				14:45～15:30 ヘルピック ストレッチ ～Warm～ 木崎純	14:45～15:30 エアロビクス ライト 中村謙美				14:50～15:35 HOTピラティス 茜歌	14:45～15:15 マンツーマン サポート				14:30～15:15 リラックスヨガ ～Warm～ 松山亜紀子	14:20～15:05 NAOKI	14:45～15:15 マンツーマン サポート		
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																			
16:30		16:10～17:10 ジュニア 体育スクール																		
17:00	岩盤 Free Time																			
17:30		17:20～18:20 ジュニア 体育スクール																		
18:00																				
18:30																				
19:00	19:00～19:45 VolcanoYoga デトックス NATSUKI	19:00～19:45 LesMills BODYPUMP KENYA				19:15～20:00 ZUMBA 和山由美	19:15～20:00 ZUMBA 和山由美				19:00～19:45 VolcanoYoga デトックス CHIE	19:00～19:45 LesMills BODYATTACK 阿部 里菜				18:40～19:40 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:00～19:45 LesMills BODYSTEP KUMAGAI	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	
19:30																				
20:00	20:05～20:50 HOT ピラティス 山路さなえ	20:05～20:50 LAOUND NAOKI																		
20:30																				
21:00		21:10～21:55 LesMills BODYATTACK NAOKI																		
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。

【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。

2026年10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9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	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			9:00～9:45 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 尾代智子	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
9:30										
10:00		10:20～11:05 VolcanoYoga 常盤理恵 浅枝文子			9:50～10:35 ベビースイミング 2コース使用	10:20～11:05 HOT ピラティス 山崎みなえ	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										
11:00		11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE ミドル 尾島真理	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 Wow! HIP UMEDA	11:35～12:20 LAOUND NAOKI			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										
12:00		12:30～13:15 MEGADANCE YUNOKI	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	12:30～13:15 前線リリースヨガ UMEDA	12:40～13:25 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI			
12:30										
13:00		13:25～14:15 VolcanoYoga 常盤理恵 内藤美砂	13:45～14:15 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	13:35～14:20 VolcanoYoga アドバン 浅枝文子	13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			12:30～13:30 成人スクール 初・中級12名
13:30										
14:00		14:30～15:35 VolcanoYoga リンハロー 大石修子	14:45～15:15 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	14:40～15:25 VolcanoYoga 青盤理恵 岡村幸	14:50～15:35 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU	14:00～14:30 アクアアリオ30 UMEDA		
14:30										
15:00		15:35～16:40 VolcanoYoga チアダンス スクール 大石修子	15:45～16:15 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	15:45～16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	15:55～16:40 LES MILLS BODYSTEP KUMAGAI	14:40～15:10 平泳ぎ バレーシック		
15:30										
16:00		16:40～17:40 VolcanoYoga チアダンス スクール 大石修子	16:45～17:15 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	16:50～17:35 VolcanoYoga ビギナー 北村勝	17:00～17:45 マンツーマン サポート			
16:30										
17:00		17:55～18:40 DANCE Mayu	17:45～18:15 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					
17:30										
18:00		19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT MIKAMI			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										
19:30										
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

※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。

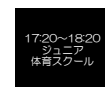
プールプログラム参加について

【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)