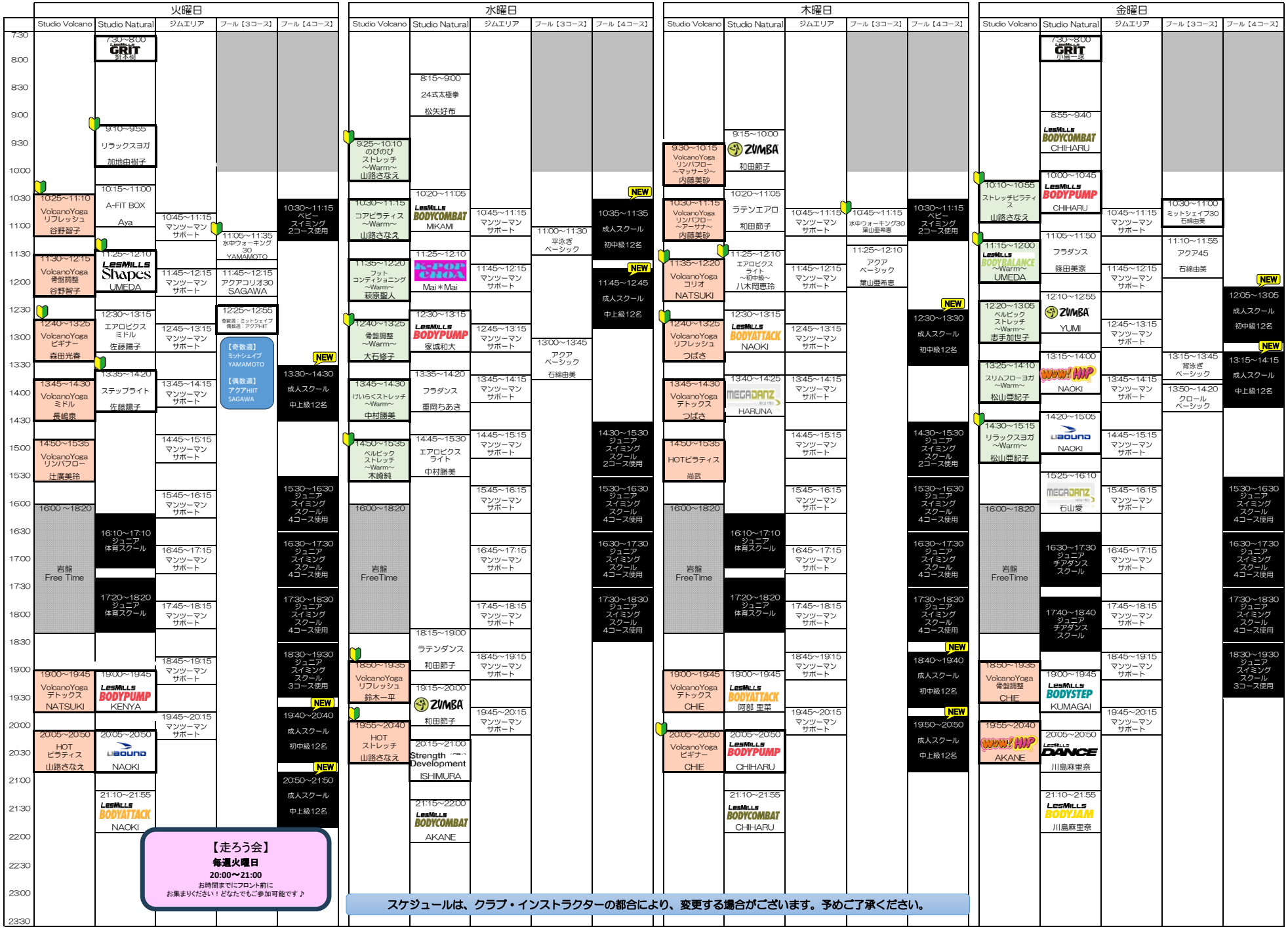
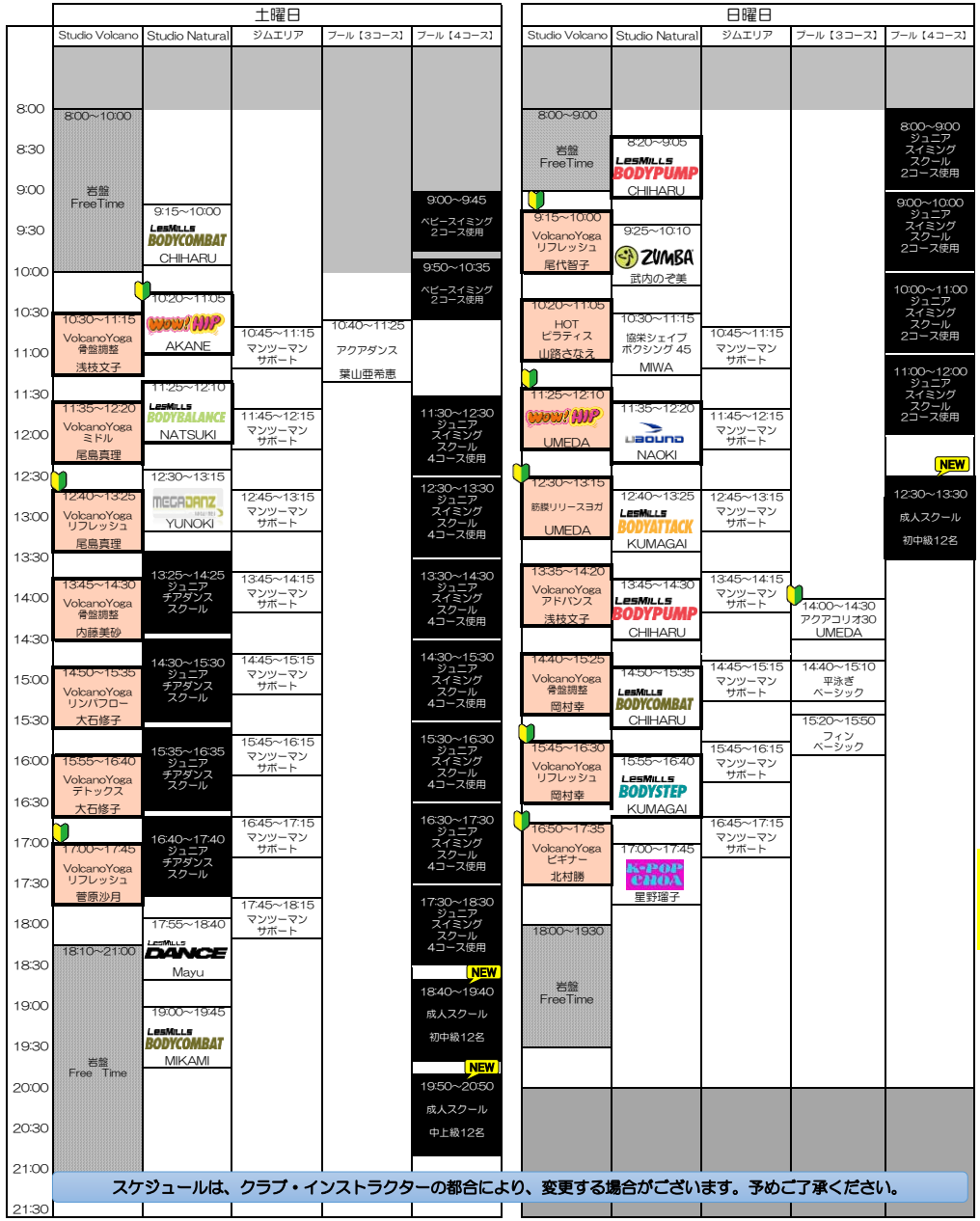
2026年11月～　ジェクサー・フィットネス＆スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール（火～金）



2026年11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10月17日



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】
アクアビクス、ミット　45名　※参加者25名以上で3コース使用させて頂きます。
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）