

# ★★ジャクサー・フィットネス&スパ新川崎 10周年プログラム★★

	4/15 (火)				4/16 (水)				4/17 (木)				4/18 (金)				
	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 <b>GRIT</b> 川島麻里奈															
8:30																	
9:00		9:10~9:55 リラックスヨガ 加地由樹子															
9:30																	
10:00						9:25~10:10 のびのび ストレッチ ~Warm~ 山路さなえ											
10:30	10:15~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野智子	10:15~11:05 ヨガシェイプ ボクシング50 ~多量汗をかいて ストレス解消~ Aya	10:45~11:15 グルトレ		10:30~11:15 バー スイミング 2コース使用	10:30~11:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ~Warm~ CHIHARU×KOTONO 山路さなえ	10:45~11:15 グルトレ			10:15~11:15 YIN&YANG FLOWヨガ 内藤美砂	10:05~11:05 ラテンダンス ~10thSpecial~ 和田節子	10:45~11:15 グルトレ	10:45~11:30 水中ウォーキング ~10周年記念プログラム~ 栗山亜希恵	10:30~11:15 バー スイミング 2コース使用	10:10~10:55 膝裏リリースヨガ ~Warm~ UMEDA	10:30~11:00 MITTシェイプ30 石塚由美	
11:00																	
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25~12:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> UMEDA	11:45~12:15 グルトレ	11:05~11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO		11:35~12:20 フィット コンディショニング ~Warm~ 新原梨人	11:45~12:15 グルトレ			11:35~12:20 美輪ライン ストレッチ yuka	11:25~12:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> NAOKI×YUMA	11:45~12:15 グルトレ	11:40~12:10 アクア30 栗山亜希恵		11:15~12:00 <b>WOW! HIP</b> ~Warm~ UMEDA	11:10~11:40 MITTシェイプ30 石塚由美	
12:00																	
12:30	12:40~13:25 ピラティス プラス 佐々木啓	12:30~13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子		11:05~11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO		12:30~13:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Kotono	12:45~13:15 グルトレ			12:40~13:25 美輪フェイス yuka	12:30~13:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYSTEP</b> AGI×KUMAGAI	12:45~13:15 グルトレ		12:20~13:05 バルビック ストレッチ ~Warm~ 志手加世子		12:10~12:55 <b>ZUMBA</b> YUMI	12:10~13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名
13:00																	
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga ピキア Izumi	13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子	13:45~14:15 グルトレ		12:40~13:10 MITTシェイプ30 KUMAGAI	12:40~13:25 骨盤調整 ~Warm~ 大石修子	12:45~13:15 グルトレ	13:00~13:45 アクア ペーシック 石塚由美		13:45~14:30 いけいくストレッチ ~Warm~ 中村陽美	13:35~14:20 フラダンス 重岡ちあき	13:45~14:15 グルトレ		13:25~14:10 バンドピラティス ~Warm~ 前川尚子	13:15~14:00 <b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b> 川島麻里奈×YUMA	13:45~14:15 グルトレ	13:15~13:45 泳法 ポイントレッスン 担当 松井利祐
14:00																	
14:30																	
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 汁廣美玲	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール	14:45~15:15 グルトレ			14:50~15:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ~スリムボディ~ Kotono	14:45~15:30 エアロビクス ~多量汗をかいて ストレス解消~ 中村陽美	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		14:50~15:35 バルビック ストレッチ 志手加世子	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール	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~ 前川尚子	14:45~15:15 <b>LBOUND</b> KUMAGAI×NAOKI	14:45~15:15 グルトレ	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00	16:10~17:10 ジュニア 体育スクール	16:45~17:15 グルトレ															
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30	19:15~20:00 HOTピラティス 山路さなえ	19:55~20:40 グルトレ				18:50~19:35 VolcanoYoga ホットクス 鈴木一平	19:20~20:05 <b>ZUMBA</b> 和田節子	18:45~19:15 グルトレ	19:00~20:00 祝10周年! 一緒に泳ごう会 北総潤也	19:10~19:55 Volcano Yoga コロオ YAMATO	19:00~19:45 <b>LBOUND</b> NAOKI	19:45~20:15 グルトレ		18:50~19:35 VolcanoYoga 骨盤調整 鈴木一平	19:00~19:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 石井貴志	19:45~20:15 グルトレ	
20:00																	
20:30	20:20~21:05 骨盤 コンディショニング 花屋真理子	21:00~22:00 有料イベント <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 60 いっちー				19:55~20:55 HOTSストレッチ プラス 60 山路さなえ	20:25~20:55 <b>GRIT</b> YAMATO			20:15~21:00 <b>WOW! HIP</b> YUMA	20:05~20:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> CHIHARU	20:15~21:00 <b>WOW! HIP</b> YUMA		20:05~20:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 川島麻里奈	20:05~20:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 石井貴志		
21:00																	
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00																	
23:30																	

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。

# ★☆☆ ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎 10周年プログラム ★☆☆

2025年3月14日

	4/19 (土)				4/20 (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				
8:30						8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHIARU				8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:00		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHIARU				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 骨盤調整 浅枝文子	10:20~11:05 Wow! JUMP Kotono x YUMA	10:45~11:15 グルトレ	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 豪華シェフ ボクシング 45 MINA	10:45~11:15 グルトレ		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						11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 BOUND ~10th Anniversary~ NAOKI	11:45~12:15 グルトレ		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	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE AOI	11:45~12:15 グルトレ			12:30~13:15 Volcano 前線リリースヨガ UMEDA	12:40~13:25 MEGADRITZ YUMA			
12:00						12:30~13:15 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	12:30~13:15 MEGADRITZ YUNOKI				13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 真山由真 x CHIHIARU	13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 10周年大集合! アクア	
13:00						14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 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 グルトレ			14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHIARU	15:45~16:15 グルトレ	15:20~15:50 クロールプレス	
14:00						15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				
14:30	14:30~15:30 Gentle Flow Yoga 大石修子	14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール				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	16:45~17:15 グルトレ		
15:00						17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:55~18:40 ZENSEE~氣~ OGI			
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								
16:00										
16:30	17:00~17:45 VolcanoYoga ヒグナー Izumi	16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール	16:45~17:15 グルトレ							
17:00										
17:30	18:05~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi	17:55~18:40 LES MILLS DANCE YUMA	17:45~18:15 グルトレ							
18:00										
18:30	19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 HIBI									
19:00										
19:30	19:10~21:00 岩盤 FreeTime									
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。



10周年特別イベントです。

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

GRITのみ30名

\*GRITのレッスンは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。予めご了承ください。

## 【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

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)