

★☆☆ 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 尾代智子				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 武内のぞ美			
10:00										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	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 1000円以上でドリンク1杯 MWA		10:45~11:15 グルトレ	
11:00										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			11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 BOUND ~100円以上でドリンク1杯 NAOKI		11:45~12:15 グルトレ	
12:00										
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	12:30~13:15 MEGADRIZZ YUNOKI				12:30~13:15 Volcano 筋膜リリースヨガ UMEDA	12:40~13:25 MEGADRIZZ YUMA			12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00										
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			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 ※山登り専用 x 限定的 x 各コース2回 x 各コース1回
14:00										
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				14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHIARU		14:40~15:10 クロールブレス	
15:00										
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				15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	16:20~16:50 GRIT UMEDA x YAMATO		15:20~15:50 平泳ぎインター	
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			17:00~17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	17:10~17:55 MAI+MAI			
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			17:55~18:40 ZENSEE ~ 氣 ~ OGI				
18:00										
18:30										
19:00	19:10~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 HIBI									19:00~20:00 成人スクール 初・中級12名 上級12名
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。



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)