

2026年4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】	
7:30																
8:00		GRIT 川島美穂														
8:30																
9:00																
9:30		9:10~9:55 リラクソヨガ 加地由樹子														
10:00																
10:30	10:25~11:10 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	FIT BOX Aya														
11:00		10:45~11:15 マンツーマン サポート														
11:30	11:25~12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	LES MILLS SHAPES UMEDA														
12:00		11:45~12:15 マンツーマン サポート														
12:30		12:25~12:55 ミッドシェイプ30 YAMAMOTO														
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga ピキナー 森田光香	エアロビクス ミドル 佐藤陽子														
13:30		13:30~14:20 ステップライト ミドル 佐藤陽子														
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi															
14:30		14:45~15:15 マンツーマン サポート														
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲															
15:30		15:45~16:15 マンツーマン サポート														
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		18:30~19:30 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 DETOKS NATSUKI	LES MILLS BODYPUMP KENYA														
19:30		19:45~20:15 マンツーマン サポート														
20:00	20:05~20:50 HOT ピラティス 山路さなえ	UBOUND NAOKI														
20:30		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃														
21:00																
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。

	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 ベイスイミング 2コース使用	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		10:20~11:05 Wow! HIP			9:50~10:35 ベイスイミング 2コース使用					
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 常盤晴登 浅枝文子		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		10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 音楽シェイプ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 マンツーマン サポート		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										
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	11:25~12:10 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	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 LUBONO NAOKI	11:45~12:15 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
12:00										
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 尾島真理	12:30~13:15 MECAFRITZ 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 筋膜リリースヨガ 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
13:00										
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga 常盤晴登 内藤美砂	13:25~14:25 ジュニアチャタンススクール	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	
14:00										
14:30	14:40~15:30 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:30~15:30 ジュニアチャタンススクール	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 常盤晴登 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 クロールベジック	15:20~15:50 バタフライインター
15:00										
15:30	15:35~16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子	15:35~16:35 ジュニアチャタンススクール	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		
16:00										
16:30	17:00~17:45 VolcanoYoga ヒギナー 松山亜紀子	16:40~17:40 ジュニアチャタンススクール	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 星野瑠子	16:45~17:15 マンツーマン サポート		
17:00										
17:30	18:10~21:00 岩盤 Free Time	18:10~21:00 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				
18:00										
18:30		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					
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)

GRIT スケジュール	火曜 7:30~8:00 担当：針本	金曜 7:30~8:00 担当：小島
4月	1日	3日
1週目	STRENGTH	CARDIO
4月	8日	10日
2週目	ATHLETIC	STRENGTH
4月	15日	17日
3週目	CARDIO	ATHLETIC
4月	22日	24日
4週目	STRENGTH	CARDIO
4月	29日	
5週目	休館日、休館	
5月	6日	1日
1週目	休館日、休館	STRENGTH
5月	13日	8日
2週目	ATHLETIC	ATHLETIC
5月	20日	15日
3週目	CARDIO	CARDIO
5月	27日	22日
4週目	STRENGTH	STRENGTH
5月	29日	
5週目		ATHLETIC
6月	3日	5日
1週目	ATHLETIC	CARDIO
6月	10日	12日
2週目	CARDIO	STRENGTH
6月	17日	19日
3週目	STRENGTH	ATHLETIC
6月	24日	26日
4週目	ATHLETIC	CARDIO