

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 鈴木 一夫														7:30～8:00 GRIT 川島 里奈			
8:00																			
8:30							8:15～9:00 24式太極拳 松矢 好布												
9:00		9:10～9:55 リラックスヨガ 加地 由樹子														8:55～9:40 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			
9:30						9:25～10:10 のびのび ストレッチ ～Warm～ 山崎 さなえ				9:45～10:15 Volcano Yoga リンパ マッサージ ～Warm～ 内藤 美砂					10:00～10:45 LES MILLS BODYPUMP Kotono				
10:00															10:10～10:55 筋力リリースヨガ ～Warm～ UMEDA				
10:30	10:25～11:10 Volcano Yoga リフレッシュ 谷野 智子	10:15～11:05 臨床シェイプ ボクシング 50 Aya	10:45～11:15 グルトレ	10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:30～11:15 LES MILLS BODYCOMBAT AKANE	10:20～11:05 10:30～11:15 コアピラティス ～Warm～ 山崎 さなえ	10:45～11:15 グルトレ	11:00～11:30 NEW 背泳ぎベシク		10:30～11:15 ラテンエアロ 和田 節子	10:45～11:15 グルトレ	10:45～11:15 水中ウォーキング30 葉山 亜希恵	10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用		11:05～11:50 NEW フラダンス 藤田 美奈	11:45～12:15 グルトレ	11:10～11:40 アクア30 石崎 由美		
11:00						11:25～12:10 11:35～12:20 フット コンディショニング ～Warm～ 萩原 聖人	11:45～12:15 グルトレ		11:45～12:45 成人スクール	11:25～12:10 NEW エアロピクスライト 八木 蘭恵玲	11:45～12:15 グルトレ	11:25～12:10 アクア ベシク 葉山 亜希恵			12:10～12:55 ZUMBA YUMI	12:45～13:15 グルトレ	12:10～13:10 成人スクール		
11:30	11:30～12:15 Volcano Yoga 骨盤調整 谷野 智子	11:25～12:10 NEW LES MILLS Shapes UMEDA	11:45～12:15 グルトレ	11:45～12:15 NEW アクア30 SAGAWA	12:30～13:15 12:40～13:25 骨盤調整 ～Warm～ 太田 修子	12:45～13:15 グルトレ	13:00～13:45 アクア ベシク 石崎 由美		12:30～13:30 成人スクール	12:30～13:15 NEW LES MILLS BODYATTACK NAOKI	12:45～13:15 グルトレ	12:30～13:30 成人スクール	12:30～13:30 初級12名 中・上級12名		13:15～14:00 NEW LES MILLS Shapes UMEDA	13:45～14:15 グルトレ	13:15～14:20 NEW 平泳ぎ ベシク		
12:00															13:25～14:10 スリムフローヨガ ～Warm～ 松山 亜紀子	14:20～15:05 LAOUND NAOKI	14:45～15:15 グルトレ	13:50～14:20 NEW クロール ベシク	
12:30																			
13:00	12:40～13:25 ピラティス ミドリ 佐々木 啓	12:30～13:15 エアロピクス ミドリ 佐藤 陽子	12:45～13:15 グルトレ																
13:30																			
14:00	13:45～14:30 Volcano Yoga ミドリ Izumi	13:35～14:20 ステップライト 佐藤 陽子	13:45～14:15 グルトレ	13:30～14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	13:45～14:30 いけいくストレッチ ～Warm～ 中村 謙美	13:35～14:20 フラダンス 重岡 ちあき	13:45～14:15 グルトレ		14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	13:45～14:30 NEW Volcano Yoga アドバンス 谷野 智子	13:45～14:15 グルトレ	14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		14:20～15:05 LAOUND NAOKI	14:45～15:15 グルトレ	15:25～16:10 MEGADANZ 骨盤調整 大西 美帆	15:45～16:15 グルトレ	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																			
15:00	14:50～15:35 Volcano Yoga リンパフロー 汁廣 美玲	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール	15:45～16:15 グルトレ	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	14:50～15:35 NEW LES MILLS BODYBALANCE ～Warm～ Kotono	14:45～15:30 エアロピクス ライト 中村 謙美	14:45～15:15 グルトレ		15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール	15:45～16:15 グルトレ	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:00～18:20 岩盤 FreeTime	16:30～17:30 ジュニア チアダンス スクール	16:45～17:15 グルトレ	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
15:30																			
16:00	16:00～18:20 岩盤 Free Time																		
16:30		16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用															
17:00																			
17:30																			
18:00		17:20～18:20 ジュニア 体育スクール	17:45～18:15 グルトレ	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	19:00～19:45 NEW Volcano Yoga デトックス NATSUKI	18:50～19:35 NEW LES MILLS BODYATTACK NAOKI	18:45～19:15 グルトレ	18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用	18:50～19:35 Volcano Yoga リフレッシュ 鈴木 一平	19:15～20:00 ZUMBA 和田 節子	19:45～20:15 グルトレ		19:30～19:55 NEW Volcano Yoga デトックス CHE	19:00～19:45 LAOUND NATSUKI	19:45～20:15 グルトレ	19:00～20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:00～19:45 NEW LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	19:45～20:15 NEW グルトレ	19:55～20:40 NEW LES MILLS DANCE AKANE	20:05～20:50 NEW LES MILLS DANCE 川島 里奈	19:55～20:40 NEW グルトレ	19:55～20:40 NEW グルトレ	
19:30																			
20:00	20:05～20:50 NEW HOT ピラティス 山崎 さなえ	20:05～20:50 LAOUND NAOKI		20:00～21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	20:15～21:00 HOT ストレッチ 山崎 さなえ	20:15～21:00 Strength Development ISHIMURA	21:15～22:00 DANCE YUMA		20:15～21:00 NEW Volcano Yoga リフレッシュ CHE	20:05～20:50 NEW LES MILLS BODYPUMP CHIHARU	21:10～21:55 グルトレ								
20:30																			
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。

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）

2025年9月25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										
8:30	8:00～10:00 岩盤 FreeTime					8:00～9:00 岩盤 FreeTime	8:20～9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			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 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 居代智子	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 NEW VolcanoYoga 常盤理恵			9:50～10:35 ベビースイミング 2コース使用					
10:30	10:30～11:15 VolcanoYoga 常盤理恵	11:25～12:10 NEW AKANE	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 山崎さなえ	10:30～11:15 音楽シェフ ボクシング 45 MIWA	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	浅枝文子									
11:30	11:35～12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	11:25～12:10 NEW LES MILLS BODYBALANCE NATSUKI	11:45～12:15 グルトレ		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 山崎さなえ	11:35～12:20 LAOUND YULIKA	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
12:00										
12:30	12:40～13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	12:30～13:15 MEGADANCE YUNOKI	12:45～13:15 グルトレ		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 前線リリソガ UMEDA	12:40～13:25 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI	12:45～13:15 グルトレ		12:30～13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00										
13:30	13:45～14:30 VolcanoYoga 常盤理恵 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		13:30～14:30 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	13:45～14:45 LES MILLS BODYPUMP テック+45分 CHIHARU	13:45～14:15 グルトレ	14:00～14:30 NEW アクアコロオ30 UMEDA	
14:00										
14:30	14:30～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:30～15:30 ジュニア チアダンス スクール	14:45～15:15 グルトレ		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 常盤理恵 岡村幸	15:05～16:05 LES MILLS BODYCOMBAT テック+45分 CHIHARU	14:45～15:15 グルトレ	14:40～15:10 NEW クロール ベースック	
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	15:45～16:15 グルトレ		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	16:00～16:50 NEW GRIT UMEDA	15:45～16:15 グルトレ	15:20～15:50 NEW バタフライ ベースック	
16:00										
16:30										
17:00	17:00～17:45 VolcanoYoga ビギナー kumi	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		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	17:10～17:55 NEW 星野瑞子	16:45～17:15 グルトレ		
17:30		17:45～18:15 NEW								
18:00	18:05～18:50 VolcanoYoga 常盤理恵 kumi	17:55～18:40 LES MILLS DANCE NATSUKI			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	19:10～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT YULIKA	19:00～19:45			19:00～20:00 成人スクール 初中級12名 上級12名					
19:30										
20:00	岩盤 FreeTime									
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。

NEW

スタジオプログラムについて

◆レッスンは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。
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。

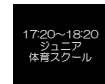
プールプログラム参加について

【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)