

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～ 山路 さなえ					9:15～10:00 ZUMBA 和田 節子				10:00～10:45 LES MILLS BODYPUMP Kotono			
10:00											9:45～10:15 Volcano Yoga リンパ マッサージ ～Warm～ 内藤 美砂					10:10～10:55 筋力リリースヨガ ～Warm～ UMEDA			10:30～11:00 ミットシェイプ30 石橋 由美
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 コアピラティス ～Warm～ 山路 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	10:20～11:05 グルトレ	10:45～11:15 グルトレ	10:45～11:15 水中ウォーキング30 藤山 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 フラダンス 藤田 美奈	11:10～11:40 アクア30 石橋 由美		
11:00						11:25～12:10 フット コンディショニング ～Warm～ 萩原 聖人				11:25～12:10 NEW エアロピクスライト 八木 蘭恵玲	11:25～12:10 NEW グルトレ	11:25～12:10 グルトレ	11:25～12:10 グルトレ		11:15～12:00 LES MILLS BODYBALANCE ～Warm～ UMEDA				
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 アクアコロオ30 SAGAWA	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	12:30～13:15 NEW LES MILLS BODYATTACK NAOKI	12:45～13:15 グルトレ	12:45～13:15 グルトレ	12:45～13:15 グルトレ	12:30～13:30 成人スクール	12:20～13:05 バルビク ストレッチ ～Warm～ 志手 加世子	12:10～12:55 ZUMBA YUMI	12:45～13:15 グルトレ		12:10～13:10 成人スクール
12:00					12:40～13:25 骨盤調整 ～Warm～ 太石 修子	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP Kotono	12:45～13:15 グルトレ	13:00～13:45 アクア ベシク 石橋 由美		12:40～13:25 LES MILLS BODYATTACK NAOKI	12:45～13:15 グルトレ	12:45～13:15 グルトレ	12:45～13:15 グルトレ	12:30～13:30 成人スクール	13:15～14:00 NEW LES MILLS Shapes UMEDA	13:45～14:15 グルトレ	13:50～14:20 NEW クロール ベシク		
12:30	12:40～13:25 ピラティス ミドル 佐々木 啓	12:30～13:15 エアロピクス ミドル 佐藤 陽子	12:45～13:15 グルトレ		13:45～14:30 いけいけストレッチ ～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			13:45～14:25 NEW Volcano Yoga アドバンス 谷野 智子	13:45～14:15 グルトレ	13:45～14:15 グルトレ	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	14:20～15:05 リラックスヨガ ～Warm～ 新山 典紀子	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
13:00					14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	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			14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:45～15:15 グルトレ	14:45～15:15 グルトレ	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 2コース使用	15:25～16:10 MEGADANZ 骨盤調整 大西 美帆	15:45～16:15 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
13:30	13:45～14:30 Volcano Yoga ミドル 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	14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	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			14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:45～15:15 グルトレ	14:45～15:15 グルトレ	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 2コース使用	15:25～16:10 MEGADANZ 骨盤調整 大西 美帆	15:45～16:15 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
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	15:45～16:15 グルトレ	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	15:45～16:15 グルトレ	15:45～16:15 グルトレ	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	15:25～16:10 MEGADANZ 骨盤調整 大西 美帆	15:45～16:15 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
14:30	14:50～15:35 Volcano Yoga リンパフロー 汁原 美玲	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール	15:45～16:15 グルトレ		16:00～18:20 岩盤 FreeTime	16:00～18:20 岩盤 FreeTime	16:45～17:15 グルトレ			16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ	16:45～17:15 グルトレ	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	16:30～17:30 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
15:00					16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:45～17:15 グルトレ	16:45～17:15 グルトレ			16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ	16:45～17:15 グルトレ	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	16:30～17:30 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	16:00～18:20 岩盤 Free Time	16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ		17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:45～18:15 グルトレ	17:45～18:15 グルトレ			17:20～18:20 ジュニア 体育スクール	17:45～18:15 グルトレ	17:45～18:15 グルトレ	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	17:40～18:40 ジュニア チアダンス スクール	17:45～18:15 グルトレ			18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
16:00					18:15～19:00 ラテンダンス 和田 節子	18:45～19:15 グルトレ	18:45～19:15 グルトレ			18:45～19:15 グルトレ	18:45～19:15 グルトレ	18:45～19:15 グルトレ	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 4コース使用	18:45～19:15 グルトレ	18:45～19:15 グルトレ			19:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用
16:30	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		19:15～20:00 ZUMBA 和田 節子	19:15～20:00 グルトレ	19:45～20:15 グルトレ			19:10～19:55 NEW Volcano Yoga デトックス CHE	19:00～19:45 NEW LAOUND NATSUKI	19:45～20:15 グルトレ	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	19:55～20:40 NEW Volcano Yoga デトックス CHE	19:00～19:45 NEW LES MILLS BODYPUMP 中村 大介	19:45～20:15 グルトレ		
16:30					20:15～21:00 Strength Development ISHIMURA	21:10～21:55 調整中				20:15～21:00 NEW Volcano Yoga リフレッシュ CHE	20:05～20:50 NEW LES MILLS BODYPUMP CHIHARU				20:05～20:50 NEW LES MILLS DANCE 川島 里奈	21:10～21:55 LES MILLS BODYJAM 川島 里奈			
17:00	20:05～20:50 HOT ピラティス 山路 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						21:10～21:55 21:20～21:50 HOTリラックス ストレッチ30 山路 さなえ	21:10～21:55 21:20～21:50 HOTリラックス ストレッチ30 山路 さなえ								
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
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。

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1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				8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:00								8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU		
9:30		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU				9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	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
10:00		10:20~11:05 WOW! HIP AKANE								
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 常盤理恵 浅枝文子	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		11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE NATSUKI	11:45~12:15 グルトレ			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
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	12:30~13:15 MEGADANCE YUNOKI	12:45~13:15 グルトレ			12:30~13:15 前線リリースヨガ 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
12:00	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子	13:25~14:25 ジュニア チャダンス 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 テック+45分 CHIHARU	14:45~15:15 グルトレ	14:00~14:30 アクアコリダ30 UMEDA	NEW
12:30		14:30~15:30 ジュニア チャダンス スクール	14:45~15:15 グルトレ			14:40~15:25 VolcanoYoga 常盤理恵 関村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT テック+45分 CHIHARU	14:40~15:10 クロール ベースィック	NEW	
13:00	13:45~14:30 VolcanoYoga 常盤理恵 内藤美砂	15:35~16:35 ジュニア チャダンス スクール	15:45~16:15 グルトレ			15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 関村幸	16:20~16:50 GRIT UMEDA	15:45~16:15 グルトレ	15:20~15:50 バタフライ ベースィック	NEW
13:30	14:30~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	16:40~17:40 ジュニア チャダンス スクール	16:45~17:15 グルトレ			16:50~17:35 VolcanoYoga テトックス 菅原沙月	17:10~17:55 星野瑞子	16:45~17:15 グルトレ		
14:00		17:55~18:40 LES MILLS DANCE NATSUKI								
14:30	18:05~18:50 VolcanoYoga 常盤理恵 Izumi	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT YULIKA				18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
15:00										
15:30	19:10~21:00 岩盤 FreeTime									
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
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。

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。

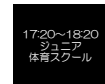
プールプログラム参加について

【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)