

JEXER SHINKAWASAKI HALLOWEEN WEEK

	10月28日					10月29日					10月30日					10月31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 針本 一															7:30~8:00 GRIT 小島 一			
8:00																				
8:30																				
9:00		9:10~9:55 リラックスヨガ 加地由樹子																		
9:30																				
10:00																				
10:30	10:25~11:10 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野 智子	10:15~11:05 広栄シェイプ ボクシング 50 Aya																		
11:00			10:45~11:15 グルトレ																	
11:30	11:30~12:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野 智子	11:25~12:10 Shapies UMEDA																		
12:00			11:45~12:15 グルトレ																	
12:30																				
13:00	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	12:45~13:15 グルトレ																	
13:30																				
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga 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																	
14:30																				
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 計廣 美玲	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール	14:45~15:15 グルトレ																	
15:30																				
16:00	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																	
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00	19:00~19:45 VolcanoYoga デトックス NATSUKI	18:50~19:35 LES MILLS BODYATTACK NAOKI	18:45~19:15 グルトレ																	
19:30																				
20:00	20:05~20:50 HOT ピラティス 山路さなえ	19:55~20:40 BOUND 相馬 友香 x KUMAGAI YUMI	21:00~21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃																	
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。

JEXER SHINKAWASAKI HALLOWEEN WEEK

2025年9月28日

	10月25日					10月26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	岩盤 FreeTime					8:00~9:00 岩盤 FreeTime	8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIH-HARU			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										
9:30		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIH-HARU			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 星代智子	9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美			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 www! JUMP KotonoX YUMA			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 骨盤調整 浅枝文子		10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 栗山亜希恵		10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 産後シェイプ 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 山路さなえ	11:35~12:20 BOUND YUKKA X NATSUKI	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 新境地リソース UMEDA	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP LAST ATTACK YUKKA			
12:00		12:30~13:15 MEGACRATZ YUNOKI	12:45~13:15 グルトレ							
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子					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 CHIH-HARU	14:00~14:30 アクアコロオ30 UMEDA		12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00		13:25~14:25 ジュニア チアダンス スクール 内藤美砂	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 テック+45分 CHIH-HARU	14:45~15:15 グルトレ	14:40~15:10 田代直伝！ ハタフライ講座	
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂					15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	16:20~16:50 GRIT UMEDA X YAMATO	16:45~17:15 グルトレ		
14:00		14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール 大石修子	14:45~15:15 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	17:10~17:55 星野瑞子			
14:30	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパロー 大石修子									
15:00		15:35~16:35 ジュニア チアダンス スクール 大石修子	15:45~16:15 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	15:55~16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子									
16:00		16:40~17:40 ジュニア チアダンス スクール Izumi	16:45~17:15 グルトレ			18:00~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi				
16:30	17:00~17:45 VolcanoYoga ピギナー Izumi									
17:00		17:45~18:15 グルトレ								
17:30	18:05~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi									
18:00		18:50~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT YUKKA X YAMATO								
18:30	19:10~21:00 岩盤 FreeTime									
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。



ハロウィンウィークだけの特別イベントです。



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。

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**

GRIT
Strength
Development

※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】

アクアビクス、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

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)