

2024.10/14~10/20

★ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川★ ~15th Anniversary Week~ (月~木)

	10月14日(月) スポーツの日				10月15日(火)				10月16日(水)				10月17日(木)			
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30	営業時間：8:00~20:00 (プールエリア：8:00~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)			
9:00																
9:30																
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美		10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:15~10:45 セミ パーソナル	10:00~10:45 エアロウォーク 谷口浩子	10:00~10:45 Choreospirals 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	10:15~10:45 セミ パーソナル	9:55~10:40 ラテンエクスペ リメンテンス 和和節子		10:00~10:45 アクア45 石綿由美	10:15~10:45 セミ パーソナル	10:00~10:50 協栄シェイブ ボクシング Aya	10:00~10:45 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	10:15~10:45 セミ パーソナル
10:30																
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	11:00~11:35 LES MILLS SHAPES AYANO		11:15~11:45 セミ パーソナル	11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~12:00 リラックスヨガ 三船麻里子	11:20~11:50 水中ウォーキング 根岸	11:15~11:45 セミ パーソナル	11:00~11:45 ZUMBA 和和節子	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE MIHO		11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:05~11:50 ボディメンテナ ンス 渋谷輝幸	11:00~11:45 Balletone 高橋典子	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之	11:15~11:45 セミ パーソナル
11:30																
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 Warmストレッチ 乾	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス	12:15~12:45 セミ パーソナル	12:10~13:00 協栄シェイブ ボクシング Aya	12:15~13:00 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:00~12:30 呼吸の極意 クロール 安倍	12:15~12:45 セミ パーソナル	12:05~12:50 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO×MIHO	11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田	12:05~13:05 HA・ZA・MAベーシック ～スタート&ターン～ 間	12:10~12:55 Brain to Balance hitomi	12:00~12:45 女性限定 Wow! HIP NACO×MINORI	12:00~12:30 ミッドシェイブ 浜田浩之	12:15~12:45 セミ パーソナル	
12:30																
13:00		12:45~13:30 MEGADANZ しんDo	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	13:15~13:45 セミ パーソナル	13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE 若林由佳×MIHO	13:15~14:00 ピラティスフロ ー 今井しのぶ	12:40~13:10 呼吸の極意 平泳ぎ 安倍	13:15~13:45 セミ パーソナル	13:10~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO×三上	13:30~13:00 Warmストレッチ 守屋	13:10~13:40 水中ウォーキング 鳥居	13:10~13:40 UNG Jump NACO	13:10~13:40 成人 スイミングスクール D-12	13:15~13:45 セミ パーソナル		
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純	13:50~14:35 Wow! HIP NACO			14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 若林由佳×大久保	14:15~14:45 ZENSEE (陽) MIHO	13:20~14:05 ～15周年スペシャルアクア～ 葉山亜希恵×石綿由美	14:15~14:45 セミ パーソナル	14:25~15:10 エアロピク スライト45 斉藤朋子	13:15~14:00 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	14:00~14:45 ピラティスフロ ー 石川和江	14:15~14:45 セミ パーソナル		
14:00																
14:30	14:30~15:15 ベルピク ストレッチ 木崎 純	14:50~15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI														
15:00																
15:30	15:35~16:35 けいらく ストレッチ 中村勝美	16:00~17:30 レンタル スタジオ			15:10~16:10 キンダー 体育スクール	15:10~16:10 ジュニア スイミングスクール B-15	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール B-16	15:15~15:45 セミ パーソナル	15:30~16:15 ステップ スタート &ストレッチ 斉藤朋子	15:40~16:40 ベーシック キンダー チアスクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保	15:10~16:10 キンダー 体育スクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15	15:15~15:45 セミ パーソナル	
16:00																
16:30																
17:00	16:50~17:50 LES MILLS BODYCOMBAT 三上×大久保															
17:30																
18:00	18:05~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 家城×三上×大久保×MIHO				17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17	17:15~17:45 セミ パーソナル	16:50~17:50 ベーシック キンダー ジュニア チアスクール	16:50~17:50 ジュニア スイミングスクール C-16	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール C-17	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17	17:15~17:45 セミ パーソナル		
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																
22:30																
23:00																

# ★ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川★ ~15th Anniversary Week~ (土・日)

	10月19日(土)				10月20日(日)			
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30				グルトレ				グルトレ
9:00	8:50~9:35 LES MILLS Shapes AYANO		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール F-85		8:30~9:20 協栄シェイブ ボクシング MIWA		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール G-85	
9:30		9:15~10:15 ベジックキダー チアスクール			9:35~10:20 Strength Development 家城和大	9:40~10:40 パワーヨガ 杉崎智子	9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール G-95	
10:00	9:50~10:35 ZUMBA 和田節子		9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール F-95	10:15~10:45 セミ パーソナル				10:15~10:45 セミ パーソナル
10:30		10:25~11:25 ベジックキダー ジュニア チアスクール			10:35~11:10 SHOCKERS 家城和大			
11:00	10:50~12:00 オリジナルダンス ~Celebrationバージョン~ 和田節子		11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 セミ パーソナル	11:25~12:10 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀	10:55~11:40 リラクソヨガ 杉崎智子	10:45~11:30 アクアサーキット 早川陽佑	11:15~11:45 セミ パーソナル
11:30								
12:00		有料				12:00~12:30 Warmストレッチ 池田	11:40~12:25 ベビースイミング スクール	
12:30	12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 白石周史	12:00~13:00 ベリーダンス TOMOMI	12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12	12:15~12:45 セミ パーソナル	12:30~13:00 GRIT 田村真紀			12:15~12:45 セミ パーソナル
13:00						12:50~13:35 HOTYOGAデトックス 池田	12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12	
13:30	13:25~14:10 リラクソヨガ yoriko	13:25~14:10 フラダンス 生方未来×根岸一枝	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13	13:15~13:45 セミ パーソナル	13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美×三上			13:15~13:45 セミ パーソナル
14:00						13:55~14:40 女性限定 HOT WOW! HIP rio		
14:30	14:30~15:15 エアロピクス ライト45 YASUCO	14:30~15:15 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:15~14:45 セミ パーソナル	14:15~15:00 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI×角田優美×大久保		14:15~14:45 水中ウォーキング 野口	14:15~14:45 セミ パーソナル
15:00							15:00~15:45 アクア45 SA-YA×三上	
15:30	15:30~16:15 LAGOOND 黒田×鳥居	15:35~16:20 ベルビックスストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:15~15:45 セミ パーソナル	15:15~16:00 RITMOS 佐藤陽子	15:20~15:50 筋力リリース 大久保		15:15~15:45 セミ パーソナル
16:00								
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 黒田×MIHO	16:40~17:25 リラクソヨガ Kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:15~16:45 セミ パーソナル	16:20~17:05 ステップコンボI 佐藤陽子	16:10~16:55 LES MILLS DANCE 川島麻里奈		16:15~16:45 セミ パーソナル
17:00								
17:30	17:30~18:15 MEGADANZ YUNOKI	17:45~18:30 ZUMBA 小松真太郎	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:15~17:45 セミ パーソナル	17:20~18:05 K-POP DANCE GROOVE Amane	17:10~17:55 LES MILLS BODYBALANCE 川島満里奈		17:15~17:45 セミ パーソナル
18:00								
18:30		有料		18:15~18:45 セミ パーソナル	18:20~19:20 LAGOOND KUMAGAI×相馬安奈×大久保			18:15~18:45 セミ パーソナル
19:00	18:40~19:40 オリジナルダンス ~1曲まるっと踊っちゃおう~ YUNOKI×佐藤陽子	18:45~19:45 オリジナルダンス 小松真太郎	19:15~19:45 平泳ぎベーシック					
19:30								
20:00								
20:30	20:00~21:30							
21:00	レンタルスタジオ							
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

### スタジオ定員設定

Aスタジオ	パターン①	40名
	パターン②	50名
	パターン③	65名
Bスタジオ	パターン①	27名
	パターン②	40名
プール	アクア/ミット 水中ウォーキング	60名
	スイム系	24名
	テクニカル	

- 女性限定** 女性限定クラス
- 暗闇** 演出照明を使用し、通常レッスンより照度の低いクラス
- 備品が必要なクラス。備品がなくなり次第定員
- 有料クラス
- ジュニアスクール
- 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お勧めするクラス
- 無料イベントクラス
- 有料イベントクラス

**無料イベント**

**有料イベント**

※レッスンの詳細、料金については9月14日(土)に最新情報・館内掲示にて告知致します。

【予約方法・申し込み期間】

無料イベント予約方法→通常のプログラム予約同様(予約可能枠数は会員種別に準ずる)

★東神奈川会員様先行予約期間  
9月16日(月)~9月26日(木) 13:00迄

★東神奈川会員様・他店舗会員様・法人会員様  
9月26日(木) 13:00~順次予約開始

有料イベント予約方法→Webサービスよりイベント予約

★東神奈川会員様先行予約期間  
9月23日(月) 10:00~10月3日(木) 13:00迄

★東神奈川会員様・他店舗会員様・法人会員様  
10月3日(木) 13:00~順次予約開始

※有料レッスンキャンセルはレッスン前日までとなります。ご入金は各レッスン30分前までとなります。当日の返金はいたしかねます。ご了承ください。

	施設利用時間	プールエリア	退館時間
平日	7:00~23:00	9:30~23:00	23:00
土曜日	8:00~22:00	8:00~22:00	22:00
日・祝	8:00~20:00	8:00~20:00	20:00