【4.15更新】ジェクサー・フィットネス＆スパ川崎24　2025年4周年特別プログラム (5/3～5/8、5/19)

5/3土曜日　憲法記念日

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
8:30～9:00 LesMills DANCE				8:30～9:30 ジュニアスイミングスクール
9:15～9:45 LesMills BODYBALANCE				9:30～10:30 ジュニアスイミングスクール
	10:00～10:45 megaDANZ メガダンス YUNOKI	10:00～10:45 LesMills THE TRIP	10:15～10:45 TRIPLE	10:30～11:30 ベビースイミングスクール
10:15～11:00 LesMills BODYPUMP Jou	定員35名 11:05～11:50 バンドピラティス【女性専用】 前川尚子			11:30～12:30 親子スイミングスクール
週替わり※別紙参照 11:20～11:50 LesMills GRIT 佐藤舞		11:15～11:45 LesMills RPM	11:15～11:45 TRIPLE	
12:10～12:55 パワーヨガ 成田瑞穂	12:10～12:55 LesMills BODYCOMBAT 佐藤舞	12:15～12:45 LesMills SPRINT 大森俊	12:15～12:45 TRIPLE	
13:20～14:05 UBOUND 藤井照	13:10～14:10 ZUMBA 和田節子	13:15～14:00 LesMills THE TRIP 大森俊	13:15～13:45 TRIPLE	13:30～14:30 ジュニアスイミングスクール
14:30～15:15 ラテンダンス 和田節子	15:00～16:00 ジュニア体育スクール	14:30～15:15 LesMills THE TRIP NINA	14:15～14:45 TRIPLE / 15:15～15:45 TRIPLE	14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール
15:35～16:35 YIN&YANG FLOWヨガ 内藤美砂	16:20～17:20 ジュニア体育スクール	有料クラス ¥880(税込) 15:40～16:40 LesMills RPM NINA×大森	16:15～16:45 TRIPLE	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
16:50～17:35 ヨガコリオ 藤井照	17:40～18:40 ジュニア体育スクール	17:15～17:45 LesMills RPM	17:15～17:45 TRIPLE	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
18:00～18:45 LesMills BODYSTEP 青柳紀映	19:15～20:00 LesMills BODYCOMBAT 横山菜摘	19:00～19:30 LesMills SPRINT		
19:05～19:50 LesMills BODYPUMP SHIORI				

5/4日曜日　みどりの日

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
8:30～9:00 LesMills BODYPUMP				8:30～9:30 ジュニアスイミングスクール
9:15～9:45 LesMills BODYCOMBAT	9:30～10:30 ゆったりと動き、とどまる「脱ヨガ」 CHIE			9:30～10:30 ジュニアスイミングスクール
10:15～11:00 UBOUND LCスタッフ：Natsu	10:50～11:35 HOTヨガビギナー Morita	10:00～10:45 LesMills THE TRIP	10:15～10:45 TRIPLE	10:30～11:30 親子スイミングスクール
有料クラス ¥880(税込) 11:30～12:15 LesMills BODYATTACK ～仮装リベンジ～ SHIORI×柳井秀斗	12:00～12:45 HOTヨガ リフレッシュ mio	11:15～12:00 LesMills THE TRIP 大森俊	11:15～11:45 TRIPLE	11:30～12:30 ベビースイミングスクール
ハイブリットレッスン 12:35～13:20 WOW! HIP ～仮装とフューチャー～ SHIORI	13:15～14:00 HOTヨガ ミトル mio	12:30～13:15 LesMills RPM 大森俊	12:15～12:45 TRIPLE	
13:40～14:25 LesMills BODYPUMP 横山菜摘	14:20～15:05 HOTヨガ テックス 川谷幸子	13:45～14:15 LesMills SPRINT	13:15～13:45 TRIPLE	13:30～14:30 ジュニアスイミングスクール
14:50～15:35 チョアチョアフィット アンダーソン幸子	15:25～16:10 HOTヨガ リフレッシュ 鈴木一平	14:45～15:30 LesMills THE TRIP Jou	14:15～14:45 TRIPLE / 15:15～15:45 TRIPLE	14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール
15:55～16:40 LesMills BODYCOMBAT MASAYA	16:30～17:15 HOT ヨガコリオ Jou	16:00～16:45 LesMills RPM	16:15～16:45 TRIPLE	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
17:00～18:00 LesMills BODYJAM 浅川裕司		17:15～18:00 LesMills THE TRIP MASAYA	17:15～17:45 TRIPLE	
18：30～19：30 レンタルスタジオ ※ご予約はフロントまたは電話にて				

5/5月曜日　こどもの日

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30～8:00 LesMills BODYPUMP		7:30～8:00 LesMills RPM		
8:15～8:45 LesMills BODYCOMBAT		8:15～9:00 LesMills THE TRIP		
9:00～9:30 LesMills DANCE				
	10:00～10:45 リラックスヨガ 福田美鈴	10:30～11:00 LesMills SPRINT	10:15～10:45 TRIPLE	10:15～10:45 水中ウォーキング 森田さゆり
10:15～11:00 UBOUND Kana	11:10～11:55 リラックスヨガ 田中真紀		11:15～11:45 TRIPLE	10:55～11:40 アクア45 森田さゆり 予約なし
11:25～12:10 サンバ ビリー	12:20～13:05 ピラティスフロー 尚武		12:15～12:45 TRIPLE	12:00～12:30 平泳ぎベーシック
12:30～13:15 LesMills BODYCOMBAT 田村真紀			13:15～13:45 TRIPLE	12:40～13:10 パーソナルスイム 加藤楠眞
13:35～14:20 エアロオリジナル～初級＆筋コン～ 尚武	13:25～14:10 フラダンス 椎橋弘子	週替わり※別紙参照 13:45～14:30 LesMills RPM LesMills THE TRIP 田村真紀	14:15～14:45 TRIPLE	予約なし 13:30～14:15 スピード＆ディスタンス
14:40～15:25 LesMills BODYATTACK 藤井照			15:15～15:45 TRIPLE	14:30～15:00 セミパーソナルスイム 有料イベント 別紙参照
15:45～16:45 LesMills BODYPUMP 浅川裕司	15:00～16:00 ジュニア体育スクール		16:15～16:45 TRIPLE	16:00～16:30 パーソナルスイムとしずけ 16:35～17:05 パーソナルスイムとしずけ
17:05～17:50 ZUMBA 土井美貴	16:20～17:20 ジュニア体育スクール	17:10～17:55 LesMills THE TRIP MASAYA	17:15～17:45 TRIPLE	
	17:40～18:40 ジュニア体育スクール			
				19:30～20:30 短期有料 成人スイム としずけ

5/6火曜日　振替休日

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30～8:00 LesMills BODYCOMBAT	7:30～9:30 HOT Free Time ※HOT Freeに関しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	7:30～8:00 LesMills RPM		
8:15～8:45 LesMills BODYATTACK				
9:00～9:30 LesMills BODYPUMP		9:30～10:00 LesMills RPM		
10:15～11:00 LesMills DANCE 奥山妙子	10:00～10:45 HOTヨガミドル FUKIKO	調整中	10:15～10:45 TRIPLE	10:30～11:15 アクア ～スペシャルジョイント JEXER初！～ 関山亜希恵×吉田賢一 予約なし
11:20～12:05 ピラティスフロー 石川和江	11:05～11:50 HOTヨガビギナー ユキ		11:15～11:45 TRIPLE	11:45～12:15 クロール インター
12:25～13:10 UBOUND LCスタッフ：Natsu	12:15～13:00 HOTヨガ 骨盤調整 大石修子		12:15～12:45 TRIPLE	12:20～12:50 パーソナルスイム 千代
13:30～14:15 LesMills BODYBALANCE 藤ヶ崎美奈	13:25～14:10 HOTヨガ リンパフロー 谷野智子		13:15～13:45 TRIPLE	予約なし 13:00～13:45 スピード＆ディスタンス
14:35～15:20 LesMills BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	14:30～15:15 HOTヨガ デトックス 谷野智子		14:15～14:45 TRIPLE	14:00～14:45 バタフライ ドリル
有料クラス ¥1,100(税込) 15:40～16:40 肩甲骨動いていますか？ 前川尚子	15:35～16:20 HOTピラティス take	15:00～15:30 LesMills RPM	15:15～15:45 TRIPLE	有料イベント 別紙参照 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
17:00～18:00 屋上ヨガイベント ～夕暮れヨガ～ CHIE	16:40～17:25 HOTヨガオリジナル take	16:30～17:15 LesMills THE TRIP NINA	16:15～16:45 TRIPLE	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
18:20～19:20 LesMills BODYCOMBAT 藤井照		17:40～18:25 LesMills RPM NINA	17:15～17:45 TRIPLE	17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール

ジェクサー川崎屋上のフットサルコートでヨガのクラスを行います♪雨天の場合はスタジオAで行います。詳細は別途POPでご案内させていただきます！皆さまのご参加心よりお待ちしております。

ジェクサー・フィットネス＆スパ川崎24　2025年4周年特別プログラム (5/3～5/8、5/19)

5/7水曜日

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30～8:00 LesMills DANCE	7:30～9:30 HOT Free Time ※HOT Freeに関しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	7:30～8:15 LesMills RPM 小島一球		
8:15～8:45 リフレッシュフローヨガ 予約不要				8:50～9:20 水中ウォーキング 森裕子
9:00～9:25 協栄シェイプボクシング 予約不要		9:00～9:30 LesMills SPRINT		9:30～10:15 アクア45 森裕子
10:15～11:00 LesMills BODYPUMP 浅川裕司	10:00～10:45 HOTヨガ ビギナー 菅野有希	10:30～11:00 LesMills RPM	10:15～10:45 TRIPLE	10:30～11:30 ベビースイミングスクール 予約なし
11:20～12:05 LesMills BODYATTACK HATTY	11:05～11:50 HOTヨガ 骨盤調整 内藤美砂	11:45～12:30 LesMills THE TRIP 澤井	11:15～11:45 TRIPLE	11:40～12:10 泳ごう会
12:25～13:10 ZUMBA Yume	12:10～12:55 HOTヨガ リンパフロー 内藤美砂		12:15～12:45 TRIPLE	12:15～13:15 短期有料成人スイム 千代
13:30～14:15 LesMills BODYCOMBAT MASAYA	13:15～14:00 HOTヨガ リフレッシュ CHIE		13:15～13:45 TRIPLE	
14:35～15:20 LesMills BODYBALANCE 田島桃子	14:20～15:05 HOTヨガビギナー 阪本美佳子	14:00～14:45 LesMills THE TRIP	14:15～14:45 TRIPLE	14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール
		15:30～16:00 LesMills RPM	15:15～15:45 TRIPLE	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
	16:30～17:30 ジュニアチアダンススクール	17:00～17:30 LesMills SPRINT	16:15～16:45 TRIPLE	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
	17:50～18:50 ジュニアチアダンススクール		17:15～17:45 TRIPLE	17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
18:30～19:00 LesMills BODYCOMBAT 恒松			18:15～18:45 TRIPLE	
19:20～20:20 骨盤調整ヨガ TAKE	19:30～20:15 RITMOS 中川正博	LesMills SPRINT 19:10～19:40 大森	19:15～19:45 TRIPLE	19:30～20:30 短期有料成人スイム としずけ
20:40～21:25 エアロビクスコンボⅠ 中川正博	20:35～21:20 ヨガコリオ 渡邊晴海	20:10～21:10 LesMills RPM 4周年特別MIX 大森俊	20:15～20:45 TRIPLE	予約なし 20:40～21:10 ディスタンス（泳ぎこみ） 藤田海基

5/8木曜日

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30～8:00 LesMills BODYATTACK		7:30～8:00 LesMills SPRINT		
8:15～8:45 LesMills BODYPUMP				
9:00～9:30 LesMills BODYBALANCE				
9:55～10:55 優しいヨガと呼吸法 吉嶋瑞穂	10:00～10:45 チョアチョアフィット 山田結花子	10:15～11:00 LesMills RPM 相子七海	10:15～10:45 TRIPLE	10:00～10:30 ウォーク＆ジョグ KaoRU
11:15～12:00 美脚ラインストレッチ TOMOMI	11:05～11:50 フラダンス ～楽しくメレフラ～ 重岡ちあき		11:15～11:45 TRIPLE	10:40～11:25 アクア45 KaoRU 予約なし
12:20～13:05 ベリーダンス TOMOMI	12:10～12:55 DISCO 清水あかね		12:15～12:45 TRIPLE	11:45～12:15 バタフライ ベーシック
13:30～14:15 バランスコーディネーション 佐古田秀子	13:15～14:00 ラテンダンス 和田節子	13:00～13:45 LesMills THE TRIP	13:15～13:45 TRIPLE	12:40～13:10 セミパーソナルスイム 有料イベント 別紙参照
14:35～15:20 リラックスヨガ 佐古田秀子	14:20～15:05 ZUMBA 和田節子	15:15～15:45 LesMills SPRINT	14:15～14:45 TRIPLE / 15:15～15:45 TRIPLE	14:30～15:30 ジュニアスイミングスクール
	16:30～17:30 ジュニアチアダンススクール	17:15～18:00 LesMills RPM	16:15～16:45 TRIPLE	15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
17:30～18:00 UBOUND 藤井照	17:50～18:50 ジュニアチアダンススクール		17:15～17:45 TRIPLE	16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
18:30～19:15 SALSATION Ⓡdemo 鷲尾佳子		有料クラス ¥880(税込) 19:00～19:45 LesMills RPM 針本樹×小島一球	18:15～18:45 TRIPLE	17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
19:35～20:05 LesMills BODYPUMP 藤後勇爾	19:30～20:15 WOW! HIP SHIORI		19:15～19:45 TRIPLE	18:30～19:00 ジュニア パーソナルスイム 19:05～19:35 ジュニア パーソナルスイム
有料クラス ¥1,650(税込) 20:25～21:25 LesMills BODYATTACK 針本樹×小島一球	20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT 藤後勇爾	20:15～21:00 LesMills THE TRIP 澤井×恒松	20:15～20:45 TRIPLE	

5/19月曜日

studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30～8:00 LesMills BODYPUMP		7:30～8:00 LesMills RPM		
8:15～8:45 LesMills BODYCOMBAT				
	9:00～9:45 スリムフローヨガ keiko	9:00～9:30 LesMills RPM		
有料クラス ¥880(税込) 9:40～10:45 UBOUND Kana×相馬安奈	10:00～10:45 バランスコーディネーション 佐古田秀子	10:30～11:00 LesMills SPRINT	10:15～10:45 TRIPLE	10:15～10:45 水中ウォーキング 森田さゆり
11:25～12:10 サンバ ビリー	11:10～11:55 リラックスヨガ 田中真紀		11:15～11:45 TRIPLE	10:55～11:40 アクア45 森田さゆり 予約なし
有料クラス ¥880(税込) 12:30～13:15 LesMills BODYCOMBAT 田村真紀×MASAYA	12:20～13:05 ピラティスフロー 尚武		12:15～12:45 TRIPLE	12:00～12:30 バタフライ ベーシック
13:35～14:20 エアロオリジナル～初級＆筋コン～ 尚武	13:25～14:10 フラダンス ～楽しくメレフラ～ 椎橋弘子	週替わり※別紙参照 13:45～14:30 LesMills RPM LesMills THE TRIP 田村真紀	13:15～13:45 TRIPLE	12:40～13:10 パーソナルスイム 加藤楠眞 有料イベント 別紙参照
14:40～15:25 LesMills BODYSTEP 奥山妙子			14:15～14:45 TRIPLE	水中動画撮影会 ①13:30～13:50 ②13:55～14:15 ③14:20～14:50
	15:00～16:00 ジュニア体育スクール		15:15～15:45 TRIPLE	15:15～15:45 スイムスタート 予約なし
	16:20～17:20 ジュニア体育スクール	17:00～17:30 LesMills RPM	16:15～16:45 TRIPLE	16:00～16:30 パーソナルスイムとしずけ 16:35～17:05 パーソナルスイムとしずけ
	17:40～18:40 ジュニア体育スクール		17:15～17:45 TRIPLE	
18:30～19:15 ZUMBA 土井美貴	19:10～19:55 協栄シェイプボクシング MIWA	19:00～19:45 LesMills THE TRIP MASAYA	18:15～18:45 TRIPLE	
19:35～20:20 太陽礼拝と快眠ヨガ CHIE	20:15～21:00 LesMills BODYATTACK 柳井秀斗×藤井照	20:05～20:35 LesMills SPRINT	19:15～19:45 TRIPLE	19:30～20:30 短期有料成人スイム としずけ
20:40～21:25 LesMills BODYPUMP 浅川裕司			20:15～20:45 TRIPLE	

- バーチャルクラス（予約不要）
- 初心者向けクラス
- HOTクラス(温度38度 湿度65%前後)
- バイクレッスン
- イベントクラス

無料イベント

WEB予約方法・開始日
通常レッスンと同様の予約方法となります。
イベントレッスンは4週間前のイベントレッスン終了時刻10分後からご予約可能となっております。

有料イベント

WEB予約方法・開始日
4月19日(土)午後12：00WEBアカウント【イベント】より