

★★ジャクサー・フィットネス&スパ新川崎 10周年プログラム★★

4/15 (火)					4/16 (水)					4/17 (木)					4/18 (金)																			
7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	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		
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】	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】
	7:30~8:00 GRIT 川島麻里奈															7:30~8:00 GRIT 川島麻里奈																		
																8:40~9:40 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU																		
	9:10~9:55 リラックスヨガ 加地由樹子				9:25~10:10 のびのび ストレッチ ~Warm~ 山路さなえ										9:00~9:45 ZUMBA 和田節子																			
	10:15~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野智子	10:15~11:05 ボディシェイプ ボクシング50 ~多量の汗で ストレス解消~ 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 ~Warm~ CHIHARU×KHEI	10:45~11:15 グルトレ								10:15~11:15 YIN&YANG FLOWヨガ 内藤美砂	10:05~11:05 ラテンダンス ~10thSpecial~ 和田節子	10:45~11:15 グルトレ	10:45~11:30 水中ウォーキング ~10周年記念プログラム~ 栗山亜希恵	10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:10~10:55 膝裏リリースヨガ ~Warm~ UMEDA	10:45~11:15 グルトレ	10:30~11:00 ミッドシェイプ30 石塚由美												
	11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA	11:45~12:15 グルトレ	11:45~12:30 アクア ベジック YAMAMOTO	11:05~11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO	11:35~12:20 フィット コンディショニング ~Warm~ 梨原梨人	11:45~12:15 グルトレ								11:25~12:10 LES MILLS BODYATTACK NAOKI×YUMA	11:25~12:10 フラダンス MAI×MAI	11:45~12:15 グルトレ	11:40~12:10 アクア30 栗山亜希恵		11:15~12:00 Wow! HIP ~Warm~ UMEDA	11:45~12:15 グルトレ	11:10~11:40 アクア30 石塚由美												
	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		12:40~13:10 ミッドシェイプ30 KUMAGAI		12:30~13:15 骨盤調整 ~Warm~ 大石修子	12:45~13:15 グルトレ								12:40~13:25 美輪フェイス yuka	12:30~13:15 LES MILLS BODYSTEP AGI×KUMAGAI	12:45~13:15 グルトレ				12:20~13:05 バルビック ストレッチ ~Warm~ 志手加世子	11:45~12:15 グルトレ	12:10~12:55 ZUMBA YUMI											
	13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子		13:30~14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名		13:45~14:30 いけいけストレッチ ~Warm~ 中村陽美	13:45~14:15 グルトレ								13:45~14:30 VolcanoYoga リフレッシュ 香瀬沙月	13:40~14:25 MEGADANZ HARUNA	13:45~14:15 グルトレ				13:25~14:10 バンドピラティス ~Warm~ 前川尚子	13:45~14:15 グルトレ	13:15~14:00 LES MILLS DANCE 川島麻里奈×YUMA	13:45~14:15 グルトレ	13:50~14:20 泳法 ポイントレッスン									
	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 汁廣美玲	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール				14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE ~スリムボディ~ Kotono	14:45~15:30 エアロビクス ~スリムボディ~ 中村陽美								14:50~15:35 バルビック ストレッチ 志手加世子	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール					14:40~15:15 リラックスヨガ ~Warm~ 前川尚子	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											
	16:00~18:20 岩盤 Free Time	16:10~17:10 ジュニア 体育スクール				16:00~18:20 岩盤 Free Time									16:00~18:20 岩盤 Free Time						16:00~18:20 岩盤 Free Time		16:00~18:20 ジュニア スイミング スクール 4コース使用											
	17:20~18:20 ジュニア 体育スクール	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用									17:20~17:10 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 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											
	19:15~20:00 HOTピラティス 山路さなえ	19:55~20:40 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI				19:55~20:55 HOTAストレッチ プラス 60 山路さなえ	20:25~20:55 GRIT YAMATO								19:10~19:55 Volcano Yoga コア YAMATO	19:00~19:45 LBOUND NAOKI	19:45~20:15 グルトレ				19:15~20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:00~19:45 グルトレ	18:45~19:15 グルトレ	19:00~20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名										
	20:20~21:05 骨盤 コンディショニング 花屋真理子	21:00~22:00 有料イベント LES MILLS BODYCOMBAT 60 いっちー				21:15~22:00 LES MILLS DANCE KAHO×YUMA									20:15~21:00 Wow! HIP YUMA	21:05~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU				21:10~22:10 LES MILLS BODYJAM 60 川島麻里奈		19:55~20:40 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 石井貴志										

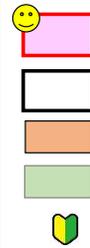
スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

★☆☆ ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎 10周年プログラム ★☆☆

2025年4月13日

	4/19 (土)				4/20 (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	8:00~10:00 岩盤 FreeTime					8:00~9:00 岩盤 FreeTime				
8:30						8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHIARU				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 CHIHIARU				9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ				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						9:25~10:10 ZUMBA 屈代智子				
10:00										
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	10:20~11:05 Wow!HIP Kotono YUMA				10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ				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			10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 Tackyのアクアダンス ~10th SPECIAL~ Tacky		10:30~11:15 広栄シェイブ ボクシング 45 10分13分15分 MWA				
11:30		11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE AOI				11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ				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	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 風島真理		11:45~12:15 グルトレ			11:35~12:20 BOUND ~10th ANNIVERSARY~ NAOKI				
12:30		12:30~13:15 MECADARTZ YUNOKI				12:30~13:15 Volcano 筋膜リリースヨガ UMEDA				
13:00	12:40~13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 谷野智子					12:40~13:25 MECADARTZ YUMA				12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:30		13:25~14:25 ジュニア チャタダンス スクール				13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子			13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 10周年大集合! アクア
14:00	13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂		13:45~14:15 グルトレ			14:30~15:30 真山由真 X CHIHIARU				
14:30		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 骨盤調整 岡村幸			14:40~15:10 パタフライ パーシク	
15:00	14:50~15:35 Gentle Flow Yoga 大石修子					15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHIARU			15:20~15:50 フィンスイム	
15:30		15:35~16:35 ジュニア チャタダンス スクール				15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸				
16:00	15:55~16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子					16:20~16:50 GRIT UMEDA YAMATO				
16:30		16:40~17:40 ジュニア チャタダンス スクール				16:50~17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月				
17:00	17:00~17:45 VolcanoYoga ヒグナー Izumi		16:45~17:15 グルトレ			17:10~17:55 Mai+Mai				
17:30		17:55~18:40 LES MILLS DANCE YUMA				17:55~18:40 ZENSEE~氣~ OGI				
18:00	18:05~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi		17:45~18:15 グルトレ							
18:30		19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 60 HIBI								
19:00	19:10~21:00 岩盤 FreeTime									
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。



- 10周年特別イベントです。
- 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。

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のみ30名**
 ※GRITのレッスンは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)