

2024.5~

ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川グループエクササイズタイムスケジュール(月~木)

| | 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | |
|-------|--|---|--|----------------------------|---|---|--|----------------------------|--|---|--|----------------------------|--|---|--|----------------------------|
| | 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 | 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：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~) | | | | 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 | 9:40~10:25 HOTYOGA骨盤調整 ユキ | 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 エアロウオーク 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 リメンタルサ 和野節子 | 9:30~10:15 48式太極拳 村山真理 | 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 協栄シェイプ ボクシング Aya | 10:00~10:45 美軸ライン エクササイズ 菊名葉穂 | 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 | 10:45~11:30 HOTYOGAピギナー ユキ | | | 11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子 | 11:00~12:00 リラクソヨガ 三船麻里子 | 11:20~11:50 水中ウオーキング 根岸 | 11:15~11:45 セミ パーソナル | 11:00~11:45 ZUMBA 和野節子 | 10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE MIHO | 11:00~11:45 ベビースイミング スクール | 11:15~11:45 セミ パーソナル | 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 | 11:50~12:35 HOT ZENSEE (陽) MIHO | 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 協栄シェイプ 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 ディスタンス | 12:15~12:45 セミ パーソナル | 12:05~12:50 Laound. 三上 | 11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田 | 11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田 | 12:15~12:45 セミ パーソナル | 12:10~12:55 Brain to Balance hitomi | 12:00~12:45 Wow! HIP NACO | 12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之 | 12:15~12:45 セミ パーソナル |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | 12:55~13:25 Warmストレッチ 乾 | 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 MIHO | 13:15~14:00 ピラティス 今井しのぶ | 13:20~14:05 アクアベーシック45 葉山亜希恵 | 13:15~13:45 セミ パーソナル | 13:10~13:55 LES MILLS Shapes MIHO | 13:15~14:00 Warm 美軸ライン ストレッチ TOMOMI | 13:10~13:40 水中ウオーキング TORI | 13:15~13:45 セミ パーソナル | 13:10~13:40 UNG Jump NACO | 13:10~13:40 筋力リリース 野口 | 12:45~13:45 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 リラクソヨガ 木崎 純 | 13:45~14:30 Wow! HIP MINORI | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:15 ベルビクストレッチ 木崎 純 | 14:50~15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI | 15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15 | 15:15~15:45 セミ パーソナル | 14:15~15:00 Strength Development 家城 | 14:15~14:45 ZENSEE (陽) MIHO | 14:15~14:45 ウオーキング アクア 葉山亜希恵 | 14:15~14:45 セミ パーソナル | 14:25~15:10 エアロビクス ライト45 斉藤朋子 | 14:15~15:00 フラダンス 根岸 一枝 | 14:15~15:15 ジュニア スイミング スクール C-14 | 14:15~14:45 セミ パーソナル | 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 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:35~16:35 けいらくピクス 中村勝美 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | 16:00~17:30 レンタルスタジオ | 16:15~17:15 ジュニア スイミング スクール A-16 | 16:15~16:45 セミ パーソナル | 16:00~17:30 レンタルスタジオ | 16:20~17:20 キッズ ジュニア スイミング スクール B-16 | 16:15~17:15 ジュニア スイミング スクール B-15 | 16:15~16:45 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 キッズ チア スクール | 16:15~16:45 セミ パーソナル | 16:15~17:15 ジュニア スイミング スクール C-15 | 16:20~17:20 キッズ ジュニア スイミング スクール D-15 | 16:15~16:45 セミ パーソナル | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:15~18:45 UNG Jump 山下 | 18:05~18:50 ヨガで作る 強くな りやすい 身体 Miku | | | 18:10~18:55 MEGADANCE 大西美帆 | | 18:30~19:00 平泳ぎ ベーシック | 18:15~18:45 セミ パーソナル | 18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史 | 18:20~18:50 Wow! HIP YUMA | 18:15~19:15 ジュニア スイミング スクール C-14 | 18:15~18:45 セミ パーソナル | 18:10~18:55 Strength Development 青柳紀映 | 18:15~19:15 ジュニア スイミング スクール D-15 | 18:15~18:45 セミ パーソナル | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:05~19:50 ボディメンテナ ンス 渋谷輝幸 | 19:05~19:50 ZUMBA 宮崎淑子 | 19:00~19:45 アクア45 吉田賢一 | 19:15~19:45 セミ パーソナル | 19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子 | 19:10~19:55 LES MILLS Shapes MIHO | 19:30~20:00 アクア30 TORI | 19:15~19:45 セミ パーソナル | 19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 猪股愛実 | 19:10~19:40 DANCE YUMA | 19:20~19:50 フィンスイム ベーシック | 19:15~19:45 セミ パーソナル | 19:10~19:55 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映 | 19:10~19:55 LES MILLS Shapes 家城 | 19:15~19:45 セミ パーソナル | |
| 20:00 | 暗闇 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:10~20:55 Laound. 大久保 | 20:10~20:55 ピラティス 尚武 | 20:00~21:00 成人 スイミング スクール A-20 | 20:15~20:45 セミ パーソナル | 20:10~20:55 Laound. 村井紫乃 | 20:10~20:55 LES MILLS DANCE 川島麻里奈 | | 20:15~20:45 セミ パーソナル | 20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP 結城千恵 | 20:00~21:00 パワー ヨガ 渡辺友華 | 20:00~21:00 成人 スイミング スクール C-20 | 20:15~20:45 セミ パーソナル | 20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 家城 | 20:10~20:55 有数通：協栄 シェイプ ボクシング 偶数通：K1 FIT FIGHT MIWA | 20:00~20:30 アクア30 三上 | 20:15~20:45 セミ パーソナル |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | NEW 21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 大久保 | | | | 21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈 | 21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保 | | | 21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 結城千恵 | 21:15~22:00 リラクソ ヨガ 渡辺友華 | | | 21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 大久保 | 21:10~21:55 LES MILLS BODYJAM NACO | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | |
|-------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|----------------------|
| | 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 |
| 8:30~9:00 | GRIT 谷頭真 | | 8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール F-85 | | 8:30~9:20 協栄シェイプ 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 | |
| 9:00 | | | | | | | | |
| 9:20~9:50 | CORE 谷頭真 | 9:15~10:15 ベーシックキダー チアスクール | 9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール F-95 | | 9:50~10:35 Strength Development 家城 | 9:40~10:40 パワーヨガ 渡辺友華 | 9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール G-95 | |
| 10:00 | | | | 10:15~10:45 セミ パーソナル | | | | 10:15~10:45 セミ パーソナル |
| 10:10~10:55 | ZUMBA 和田節子 | 10:25~11:25 ベーシックキダー ジュニア チアスクール | | | 10:55~11:40 LESMILLS Shapes 家城 | 10:55~11:40 リラックスヨガ 渡辺友華 | | |
| 11:00 | | | 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 | | | 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 |
| 11:15~12:00 | ラテンエアロ 和田節子 | 有料 | | | 12:00~12:45 LESMILLS BODYPUMP 田村真紀 | 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 | 12:15~12:45 セミ パーソナル |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 12:20~13:05 | LESMILLS BODYPUMP 白石周史 | 12:00~13:00 パリダンス 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 | | | 12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12 | 13:15~13:45 セミ パーソナル |
| 13:00 | | | | | 13:05~13:35 GRIT 田村真紀 | 12:50~13:35 HOTYOGAデトックス NACO | | |
| 13:25~14:10 | リラックスヨガ yoriko | 13:25~14:10 フラダンス 生方未来 | 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 | | | | |
| 14:00 | | | | | 13:55~14:40 LESMILLS BODYCOMBAT 三上 | 13:55~14:40 HOT WOW! HOP NACO | 14:20~14:50 水中ウォーキング SA-YA | 14:15~14:45 セミ パーソナル |
| 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 | | | | |
| 15:00 | | | | | 15:00~15:45 RITMOS 佐藤陽子 | 15:20~15:50 CORE 三上 | 15:00~15:30 アクア30 SA-YA | 15:15~15:45 セミ パーソナル |
| 15:30 | 15:30~16:15 LaOUND TORI | 15:35~16:20 ペルビックストレッチ 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 | | | | |
| 16:00 | | | | | 16:05~16:50 ステップコンボ I 佐藤陽子 | 16:10~16:55 LESMILLS DANCE 川島麻里奈 | | 16:15~16:45 セミ パーソナル |
| 16:30 | 16:30~17:15 LESMILLS BODYCOMBAT 家城 | 16:40~17:25 リラックスヨガ 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 | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:15~18:00 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ | 17:10~17:55 LESMILLS BODYBALANCE 川島満里奈 | | 17:15~17:45 セミ パーソナル |
| 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 | | | | |
| 18:00 | | | | | 18:15~19:00 LaOUND 三上 | 18:15~19:15 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ | | 18:15~18:45 セミ パーソナル |
| 18:30 | 18:35~19:20 エアロピクスコンボ I 45 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 バタフライベーシック | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:00~21:30 レンタルスタジオ | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 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 | |

パターン① ⇒ 場所の移動を伴うプログラム
 パターン② ⇒ 場所の移動が少ないプログラム
 備品数等に伴い定員数が変わるプログラム
 GRIT・Strength Development 30名
 太極拳 55名
 筋膜リリース 27名

| GRIT | 土曜 8:30~9:00 担当: 谷 | 日曜 13:05~13:35 担当: 田村 |
|-------|--------------------|-----------------------|
| 4月1週目 | 6日: Athletic | 7日: Cardio |
| 4月2週目 | 13日: Cardio | 14日: Strength |
| 4月3週目 | 20日: Strength | 21日: Athletic |
| 4月4週目 | 27日: Athletic | 28日: Cardio |
| 5月1週目 | 4日: Cardio | 5日: Strength |
| 5月2週目 | 11日: Strength | 12日: Athletic |
| 5月3週目 | 18日: Athletic | 19日: Cardio |
| 5月4週目 | 25日: Cardio | 26日: Strength |
| 6月1週目 | 1日: Strength | 2日: Athletic |
| 6月2週目 | 8日: Athletic | 9日: Cardio |
| 6月3週目 | 15日: Cardio | 16日: Strength |
| 6月4週目 | 22日: Strength | 23日: Athletic |
| 6月5週目 | 29日: Athletic | 30日: Cardio |

- 女性限定クラス
- 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
- NEWプログラム
- 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

施設利用時間について

◆ 各エリアの施設利用時間/ご退館をご確認ください。
 ※施設利用時間は会員種別によって異なります。

| | 施設利用時間 | 退館時間 |
|-----|------------|-------|
| 平日 | 7:00~23:00 | 23:00 |
| 土曜日 | 8:00~22:00 | 22:00 |
| 日・祝 | 8:00~20:00 | 20:00 |

スケジュールは、クラブ側・インストラクター側の都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。
 プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
 ※全てのプログラムレッスンがWEB予約対象レッスンです