

5月～

ジエクサー・フィットネス&スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール（火～金）

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
	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】	
7:30		NEW GRIT 小島一珠														
8:00																
8:30																
9:00																
9:30		9:15~10:00 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										
10:00																
10:30	10:15~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野智子	NEW 10:20~11:05 LES MILLS BODYSTEP SATAKE				10:30~11:15 ヨガシェイプ ボクシング 60 Ava	10:15~11:05			10:15~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 内藤美砂	10:20~11:05					
11:00		10:45~11:15 グルトレ				10:45~11:15 グルトレ				10:45~11:15 グルトレ						
11:30																
12:00	11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	NEW 11:25~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT SATAKE				11:35~12:20 フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原聖人	11:25~12:10			11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE AQI	11:45~12:15 グルトレ					
12:30		11:45~12:15 グルトレ				11:45~12:15 グルトレ				11:45~12:15 グルトレ						
13:00	12:40~13:25 ピラティス プラス 佐々木啓					12:30~13:15 リラックスヨガ ～Warm～ 大石修子	12:30~13:15 iBOUND KUMAGAI	12:45~13:15 グルトレ		12:40~13:25 ピラティス プラス 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				13:45~14:30 けいれくストレッチ ～Warm～ 中村謙美	13:35~14:20 フラダンス 垂岡ちあき	13:45~14:15 グルトレ		13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル UMEDA	13:45~14:15 グルトレ					
14:30																
15:00	14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 汁廣美玲	14:45~15:15 グルトレ				14:40~15:25 エアロビクス オリジナル ～初・中級～ 八木陽恵佳	14:40~15:35 LES MILLS BODYATTACK Kotono	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		14:50~15:35 VolcanoYoga リンパフロー Sayaka	14:45~15:15 グルトレ					
15:30																
16:00	16:00~19:00															
16:30		16:10~17:10 ジュニア 体育スクール														
17:00	岩盤 Free Time	16:45~17:15 グルトレ														
17:30																
18:00		17:20~18:20 ジュニア 体育スクール														
18:30																
19:00		18:40~19:25 LES MILLS DANCE YUMA														
19:30																
20:00	19:45~20:30 HOT ストレッチ ～コンディショニング～ 山路さなえ	19:45~20:15 LES MILLS BODYPUMP 30 YUMA														
20:30																
21:00	20:50~21:35 HOTピラティス 佐々木啓	20:35~21:05 LES MILLS BODYPUMP 30 OGI														
21:30																
22:00		21:25~22:10 ファイティング エクササイズ 松本彰														
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。

	土曜日				日曜日					
	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 CHIHARU				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 SATAKE			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 居代智子		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
9:30										
10:00					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	10:20~11:05 WOW!HIP YUMA	10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵		10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 音楽シェイプ 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										11:00~12:00 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	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE Kotano	11:45~12:15 グルトレ		11:30~12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 LAOUND KUMAGAI	11:45~12:15 グルトレ		
12:00										
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga アドバンス 谷野智子	12:30~13:15 MEGADRIFT YUNOKI			12:30~13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	12:30~13:15 岩盤 FreeTime	12:40~13:25 MEGADRIFT YUMA			12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00										
13:30	13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂	13:25~14:25 ジュニア チアダンス スクール 大石修子	13:45~14:15 グルトレ		13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 CHIHARU	13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 アクア RIURU	WEB予約 不要
14:00										
14:30	14:30~15:30 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子	14:30~15:30 ジュニア チアダンス スクール 大石修子			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	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU		14:40~15:10 バタフライ パーシク	WEB予約 不要
15:00										
15:30	15:35~16:40 VolcanoYoga ミドル 大石修子	15:35~16:35 ジュニア チアダンス スクール 大石修子			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	15:45~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 GRIT YAMATO	15:45~16:15 グルトレ	15:20~15:50 クロールプレス	WEB予約 不要
16:00										
16:30	16:40~17:45 VolcanoYoga ヒグナー Izumi	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		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:50~17:35 ZENSEE OGI	17:10~17:55 ZUMBA MaiMai	16:45~17:15 グルトレ		
17:00										
17:30		17:55~18:40 LES MILLS DANCE YUMA	17:45~18:15 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					
18:00	18:05~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi									
18:30										
19:00	19:10~21:00 岩盤 FreeTime	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT HIBI			19:00~20:00 成人スクール 初中級12名 上級12名					
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。									

- WEB予約不要** WEB予約が不要なプログラムです。
- 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。
- 5枠のみ、WEB予約なしでご参加いただけるプログラムです。レッスン開始10分前からスタジオ前にご整列いただき、先着順にご案内いたします。

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。**

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)