

9周年

ジエクサー・フィットネス&スパ新川崎9周年WEEKタイムスケジュール(4/16~4/21)

		4月16日				4月17日				4月18日				4月19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】					
8:00																					
8:30																					
9:00			9:00~10:00 チャクラ活性化ヨガ 60 加地由樹子																		
9:30																					
10:00																					
10:30		10:15~11:15 Volcano BODYMETAFITNESS YOGA60 谷野智子	10:20~11:05 LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	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	10:25~10:10 のびのび ストレッチ ~Warm~ 山路さなえ	10:15~11:05 線装シェイプ ボクシング 60 Aya	10:45~11:15 グルトレ	10:20~10:50 水中ウォーキング30 高橋純	WEB予約 不要	10:15~11:15 VolcanoYoga リンパフロー60 内藤美砂	10:20~11:05 ラテンエアロ 和野節子	10:45~11:15 グルトレ	10:45~11:15 水中ウォーキング30 藤山由希恵	10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:10~10:55 リラックスヨガ ~Warm~ CHIE	10:45~11:15 グルトレ	10:30~11:00 ミッドシェイプ30 石塚由美	WEB予約 不要	
11:00																					
11:30		11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT 藤ヶ崎美奈	11:45~12:15 グルトレ		11:25~12:10 アクア ベシック YAMAMOTO	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 ~Warm~ Mai+Mai	11:45~12:15 グルトレ	11:45~12:45 成人スクール 初・中級12名 上級12名	11:35~12:20 美輪ライン ストレッチ yuka	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE AQI	11:45~12:15 グルトレ	11:25~12:10 アクア ベシック 藤山由希恵			11:15~12:00 ~Warm~ Kotono	11:45~12:15 グルトレ	11:10~11:40 アクア30 石塚由美		
12:00																					
12:30		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 YAMAMOTO		12:30~13:15 リラックスヨガ ~Warm~ 大石修子	12:30~13:15 ~Warm~ KUMAGAI	12:45~13:15 グルトレ		13:00~13:45 アクア ベシック 石塚由美		12:30~13:15 LES MILLS BODYSTEP SATAKE XAOI	12:45~13:15 グルトレ				12:30~13:15 ヘルピック ストレッチ ~Warm~ 志手加世子	12:45~13:15 グルトレ	12:30~13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	12:10~13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名	
13:00																					
13:30		13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:35~14:35 ステップミドル 60 佐藤陽子	13:45~14:15 グルトレ		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				14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:45~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 50 Sayaka	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:40~15:25 リラックスヨガ ~Warm~ 松山由紀子	14:45~15:15 グルトレ		
14:00																					
14:30																					
15:00		14:50~15:40 VolcanoYoga リンパフロー 50 辻廣美玲	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール	14:45~15:15 グルトレ		14:50~15:35 LES MILLS BODYATTACK Kotono	14:40~15:25 エアロビクス オリジナル ~初中級~ 八木隆恵佳	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 50 Sayaka	15:00~16:00 ジュニア 体育スクール		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:00~18:20 岩盤 FreeTime	16:10~17:10 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 スイミング スクール 4コース使用	16:00~18:20 岩盤 FreeTime	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	
15:30																					
16:00																					
16:30		16:00~19:00 岩盤 FreeTime	16:10~17:10 ジュニア 体育スクール	16:45~17:15 グルトレ		16:00~18:20 岩盤 FreeTime	15:45~16:30 LES MILLS DANCE YUMA	16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:00~18:20 岩盤 FreeTime	16:10~17:10 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 スイミング スクール 4コース使用	16:00~18:20 岩盤 FreeTime	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	16:00~18:20 岩盤 FreeTime	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	
17:00																					
17:30																					
18:00		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	17:20~18:20 ジュニア チアダンス 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	17:20~18:20 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	16:45~17:15 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	17:20~18:40 ジュニア チアダンス 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	16:45~17:15 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	17:20~18:40 ジュニア チアダンス 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	16:45~17:15 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	
18:30																					
19:00																					
19:30		18:40~19:25 LES MILLS DANCE YUMA	18:45~19:15 グルトレ			18:50~19:35 VolcanoYoga ホットク 鈴木一平	19:20~20:05 ZUMBA 和野節子	18:45~19:15 グルトレ	19:10~19:55 ZENSEE 和野節子	19:00~19:45 ZUMBA KUMAGAI	19:45~20:15 グルトレ	19:00~19:45 成人スクール	18:45~19:15 グルトレ	19:00~20:00 成人スクール	18:45~19:15 グルトレ	18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用					
20:00		19:45~20:30 HOT ストレッチ 山路さなえ	19:45~20:15 LES MILLS BODYPUMP 30 YUMA	19:45~20:15 グルトレ		19:55~20:40 HOT ストレッチ 山路さなえ	20:25~21:10 LES MILLS BODYSTEP KUMAGAI XAOI	19:45~20:15 グルトレ	19:55~20:40 HOT ストレッチ 山路さなえ	20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP CHI-HARU	19:45~20:15 グルトレ	19:00~19:45 成人スクール	18:45~19:15 グルトレ	19:00~20:00 成人スクール	18:45~19:15 グルトレ	18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用					
20:30																					
21:00		20:50~21:35 9トラディショナル ピラティス 佐々木啓	20:35~21:05 LES MILLS BODYPUMP 30 OGI	21:05~21:35 平泳ぎインター		20:50~21:35 成人スクール 初級12名 中・上級12名	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 小島一琉	20:50~21:35 成人スクール 初級12名 中・上級12名	20:50~21:35 成人スクール 初級12名 中・上級12名	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT CHI-HARU	20:50~21:35 成人スクール 初級12名 中・上級12名	21:00~21:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用	19:55~20:40 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈 XAOI	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK 石井貴志	19:45~20:15 グルトレ	19:55~20:40 成人スクール 初級12名 中・上級12名					
21:30																					
22:00																					
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。

4月20日					4月21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 CHI HARU				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 VolcanoYoga リフレッシュ 居代智子				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		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATAKE				9:25~10:10 ZUMBA 武内のぞ美				10:00~11:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用
10:00						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
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	10:20~11:05 Wow! JUMP Kotono X YUMA	10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵		10:30~11:15 燃焼シェイプ ボクシング 45 MIWA			10:45~11:15 グルトレ	11:00~12:00 ジュニアスイミングスクール 2コース使用
11:00						11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ				
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE Kotono				11:35~12:20 LIABOND KAHO X KUMAGA			11:45~12:15 グルトレ	
12:00						12:30~13:15 VolcanoYoga アドバンス 谷野智子				
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga アドバンス 谷野智子	12:30~13:15 MEGADRIFT YUNOKI				12:30~13:15 NATSUMI				
13:00						13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子				
13:30	13:45~14:30 ジュニア骨盤調整 内藤美砂	13:25~14:25 ジュニアチアダンス スクール	13:45~14:15 グルトレ			13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 KUMAGA X CHI HARU			13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 アクア ABE X RIURU
14:00						14:40~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 岡村幸				WEB予約不要
14:30	14:30~15:30 ジュニアチアダンス スクール	14:30~15:30 ジュニアチアダンス スクール				15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 SATAKE X CHI HARU			14:40~15:10 バタフライ パーシク	WEB予約不要
15:00						15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸			15:20~15:50 クロール プレス	WEB予約不要
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				16:20~16:50 GRIT YAMATO				
16:00						16:50~17:35 ZENSEE OGI				
16:30	16:40~17:45 VolcanoYoga ビギナー Izumi	16:40~17:40 ジュニアチアダンス スクール	16:45~17:15 グルトレ			17:10~17:55 MAI MAI				
17:00						18:00~19:30 岩盤 FreeTime				
17:30		17:55~18:40 LES MILLS DANCE YUMA	17:45~18:15 グルトレ							
18:00	18:05~18:50 VolcanoYoga 骨盤調整 Izumi									
18:30										
19:00	19:10~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT HIBI	19:00~19:45								
19:30										
20:00										
20:30	20:30~21:00 岩盤 FreeTime									
21:00	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。									
21:30										

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)