

2020.3.17～

ジェクサー・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）

2020年3月14 日現在

	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】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	
9:30																					
10:00																					
10:30	女性限定 10:40～11:20 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	10:30～11:25 リラックスヨガ 60 加地由樹子			10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:40～11:20 コア ピラティス ～Warm～ 山路さなえ	10:30～11:15 協栄シェイプ ボクシング50 山形あや		10:20～10:50 水中ウォーキング30 栗野紗有利		女性限定 10:40～11:20 VolcanoYoga リンパフロー 内藤美砂	10:30～11:10 ZUMBA 和田節子			10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:40～11:20 骨盤引締め ピラティス ～Warm～ ヴェルデひとみ	10:30～11:10 ダンスエアロ 遠藤浩子		10:30～11:00 ミットシェイプ30 石綿由美		
11:00									11:00～11:30 背泳ぎ ベ－シック					11:00～11:30 水中ウォーキング30 葉山亜希恵					11:10～11:55 アクア 石綿由美		
11:30	11:40～12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:45～12:15 LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉		11:45～12:30 アクア ベ－シック 高橋勉		11:40～12:20 フット コンディショニング ～Warm～ 萩原聖人	11:35～12:05 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか			11:45～12:45 成人スクール 初級12名 中級12名 上級12名	11:40～12:20 VolcanoYoga アクティブフロ－ 藤谷りか	11:30～12:15 ラテンエアロ 和田節子		11:40～12:25 アクア ベ－シック 葉山亜希恵		11:40～12:20 整体オリジナル ～Warm～ 竹田真知枝	11:30～12:10 momちゃんフィットネス ベ－シック YUMI			12:10～13:10 成人スクール 初級12名 中級12名 上級12名	
12:00				12:40～13:10 ミットシェイプ30 古泉俊二郎		12:40～13:20 骨盤引締め ピラティス ～Warm～ 前川尚子	12:35～13:00 LES MILLS BODYPUMP 荻上博成				12:40～13:20 VolcanoYoga ビギナー 片倉由紀	12:45～13:15 LES MILLS BODYBALANCE 藤谷りか			12:30～13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	12:40～13:20 ヘルピック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	12:30～13:10 ZUMBA YUMI				
12:30	12:40～13:20 VolcanoYoga デトックス mie	12:45～13:25 エアロビクス ミドル 佐藤陽子				13:20～13:45 LEOUND 岡本佑佳里		13:00～13:30 アクア30 石綿由美			女性限定 13:40～14:35 VolcanoYoga 骨盤調整 60 FUKI	13:45～14:40 フラダンス 60 藤澤直美		13:40～14:10 ディスタンス		13:40～14:20 リラックスヨガ ～Warm～ 松山亜紀子	13:30～14:10 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	13:15～13:45 クロール プレス			
13:00	女性限定 13:40～14:45 VolcanoYoga ミドル 60 杉崎智子	13:45～14:25 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	13:40～14:25 けいらくストレッチ ～Warm～ 中村勝美	14:05～15:00 フラダンス 60 重岡ちあき	13:40～14:10 ミットシェイプ30 石綿由美			14:55～15:15 HOTストレッチ	15:00～15:40 ステップライト 八木岡恵玲			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 スリムフローヨガ ～Warm～ 松山亜紀子	14:30～15:00 LES MILLS BODYPUMP 北脇潤也	13:50～14:20 バタフライ ベ－シック			
13:30	女性限定 14:55～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲	14:45～15:25 ラテンダンス 片山千穂		14:40～15:10 スイム スタート		14:45～15:40 EARTHI 60 藤谷りか	15:20～16:20 ファイティング エクササイズ60 松本彩			15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	15:00～15:40 ステップライト 八木岡恵玲		15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:45～17:00 岩盤浴 FreeTime	15:30～16:15 MEGADANZ HARUNA		15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
14:00	16:00～17:00 岩盤浴 FreeTime	15:45～16:30 ChoreoSpirals コロオスパイラル 片山千穂			15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:00～16:20 のびのびストレッチ				16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
14:30	女性限定 17:40～18:20 VolcanoYoga リフレッシュ 川谷幸子	NEW 18:30～18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本佑佳里			17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	18:30～18:55 LES MILLS BODYPUMP 後藤和泉				17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:40～18:20 岩盤浴 FreeTime	18:30～18:55 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか			17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:40～18:20 VolcanoYoga デトックス 森裕子	18:30～19:10 エアロビクス コンボⅠ 佐藤陽子		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
15:00					18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	18:40～19:20 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:15～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本佑佳里				18:40～19:20 HOTYOGA コロオ 菅原時弥	19:15～19:45 LES MILLS BODYATTACK 岡本佑佳里			18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	18:40～19:20 骨格メイクhot Re:style さそうゆり	19:30～20:10 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子		18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
15:30						19:40～20:35 VolcanoYoga リフレッシュ 60 岡村幸	20:15～21:10 ZUMBA 60 和田節子				女性限定 19:40～20:40 HOT ピラティス 60 山路さなえ	20:15～20:45 LES MILLS BODYPUMP 安村千春			19:30～20:10 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子	19:40～20:20 VolcanoYoga ビギナー 小野恵美子	20:30～21:00 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか		19:40～20:10 アクア30 森裕子		19:40～20:10 アクア30 森裕子
16:00						20:55～21:35 BOWSPRING rica	21:30～22:15 LES MILLS BODYATTACK 小島一球								19:40～20:10 アクア30 森裕子	20:40～21:20 VolcanoYoga ミドル 町田千恵	21:30～22:00 FATBURN 菅原沙月		19:40～20:10 アクア30 森裕子		19:40～20:10 アクア30 森裕子
16:30						21:55～22:25 岩盤浴 FreeTime									20:20～20:50 ミットシェイプ30 森裕子						
17:00																					
17:30	女性限定 17:40～18:20 VolcanoYoga リフレッシュ 川谷幸子	NEW 18:30～18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本佑佳里			17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	18:30～18:55 LES MILLS BODYPUMP 後藤和泉					17:40～18:20 岩盤浴 FreeTime	18:30～18:55 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか			17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:40～18:20 VolcanoYoga デトックス 森裕子	18:30～19:10 エアロビクス コンボⅠ 佐藤陽子		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
18:00					18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	18:40～19:20 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:15～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本佑佳里								18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	18:40～19:20 骨格メイクhot Re:style さそうゆり	19:30～20:10 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子		18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
18:30						19:40～20:35 VolcanoYoga リフレッシュ 60 岡村幸	20:15～21:10 ZUMBA 60 和田節子								19:30～20:10 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子	19:40～20:20 VolcanoYoga ビギナー 小野恵美子	20:30～21:00 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか		19:40～20:10 アクア30 森裕子		19:40～20:10 アクア30 森裕子
19:00						20:55～21:35 BOWSPRING rica	21:30～22:15 LES MILLS BODYATTACK 小島一球								20:20～20:50 ミットシェイプ30 森裕子						
19:30						21:55～22:25 岩盤浴 FreeTime															
20:00																					
20:30																					
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					
23:00																					

走ろう会

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。

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。



走ろう会

毎週金曜 20:00～21:00

参加の方は4階フロント前に19:50にお集まりください。



ジェクサー・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（土・日）

土曜日				
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】
8:00				
8:30	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。			
9:00				9:00~9:45
9:30	※土曜日はベビースイミング以外の方の営業開始時間は10：00からとなります。			
10:00				
10:30				10:30~11:15
10:40~11:20	VolcanoYoga 骨盤調整	10:30~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本佑佳里		ベビースイミング 2コース使用
11:00	浅枝文子			
11:30	女性限定 11:40~12:20 VolcanoYoga デトックス	11:30~12:10 モムチャンフィットネス ベーシック Maki	11:30~12:15 アクアミット	高鷲勉
12:00	尾島真理			
12:30		12:30~13:00 MEGADANZ YUNOKI		12:30~13:30 ジュニア スイミング 4コース使用 スクール
12:40~13:20	VolcanoYoga ミドル			
13:00	谷野智子			
13:30		13:30~14:00 UBOUND		13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
13:40~14:05	岩盤浴 FreeTime	藤谷りか		
14:00				
14:30	14:25~15:20 VolcanoYoga 骨盤調整 60	14:35~15:15 パワーヨガ		14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
15:00	内藤美砂	網島美智子		
15:30		15:35~16:30		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	VolcanoYoga ミドル	J-POP DANCE GROOVE		
16:30	網島美智子	MASAKI		
16:40~17:20	骨格メイクhot Re:style	16:50~17:30 コア ピラティス		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	中村なおこ	山路さなえ		
17:30				17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
17:40~18:20	VolcanoYoga デトックス	17:50~18:35 ZUMBA		
18:00	藤谷りか	武内ぞ美		
18:30				
18:40~19:20	VolcanoYoga ミドル	19:05~20:05		
19:00	ヴェルデひとみ			
19:30		ファイティング エクササイズ60		
19:40~20:00	HOTストレッチ	山本晃子		
20:00				
20:20~21:00	岩盤浴 FreeTime			
20:30				
21:00				
21:30				

日曜日				
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】
8:30~9:10	岩盤浴 FreeTime	8:25~9:10 LES MILLS BODYPUMP 安村千春		8:30~9:45
9:25~10:20	HOT ピラティス	9:30~10:10 ZUMBA		ファミリー プール① (プールエリア 2コース開放)
山路さなえ	武内ぞ美			
10:40~11:20	HOT ルーシーダットン	10:30~11:10 エアロビクス ライト		ファミリー プール② (プールエリア 2コース開放)
三村典子	田島里佳			
11:40~12:20	VolcanoYoga リフレッシュ	11:30~12:10 コア ピラティス	11:40~12:10 アクア30	
町田千恵	山路さなえ	田島里佳		
12:40~13:20	岩盤浴 FreeTime	12:30~13:00 LES MILLS SH'BAM		12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
女性限定		整理券		
13:40~14:20	VolcanoYoga ミドル	13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP	13:45~14:30	
浅枝文子	安村千春	アクア		
14:40~15:20	骨格メイクhot Re:style	14:45~15:10 FATEBURN	小室みゆき	
田村千枝	安村千春	クロール ベーシック		
15:40~16:20	VolcanoYoga デトックス	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE	平泳ぎ ベーシック	
菅原沙月	藤谷りか	15:50~16:20 クロール インター		
16:40~17:35	VolcanoYoga ミドル 60	16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT	16:25~16:55 フィン アドバンス	
北村勝	後藤和泉			
17:55~18:25	岩盤浴 FreeTime			
施設利用時間について				
◆各エリアの施設利用時間は、通常営業より30分前とさせて頂き館内消毒・清掃の時間とさせていただきます。				
営業時間				
平 日 10:00~23:00				
土曜日 10:00~21:30				
日・祝 8:00~18:30				

備品について				
	Studio Natural	Studio Volcano	Gym	プール
ステップ台	50台			
ストレッチマット	50枚			
ヨガマット	50枚	70枚		
ボディバンブセット	50セット			
UBOUND	40台			
パワープレートサーキット			12名	
パワープレートアドバンス			6名	
ミットシェイプ				50名
フィン				27名

はじめての方も、安心してご参加いただけるクラスです。

備品が必要なクラス。※備品がなくなり次第定員とさせていただきます。

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。

岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

新型コロナウイルス対応中のグループエクササイズご参加について

- ◆ 全クラス定員を27名とさせていただきます、整理券にて管理致します。
- ◆ 券配布開始は前のレッスン開始時間より各スタジオ前にて配布致します。
- ◆ 券の番号は入場順ではございません。
- ◆ 整列や大声での会話等集団にならないようご理解ご協力の程お願いいたします。
- ◆ 整理券はご本人さまのみのご利用となります。
- ◆ レッスンとレッスンの間を20分とり換気及び消毒清掃を致します。
- ◆ レッスン開始時間の変更はございません。レッスン終了時間が短くなるクラスがございます。
- ◆ レッスン中は、両手間隔でぶつからない範囲でレッスン受講をお願いします。
- ◆ マスクを着用してのレッスンする場合もございます。
- ◆ 体調の優れない方のご参加は固くご遠慮いただきますようご協力の程お願いいたします。

整理券について

- ◆ 12:15~参加整理券を4階~5階中間踊場にて配布します。また列が途切れ次第、残りはフロントにて配布します。
- ◆ 13:00~整理券番号順に整列していただき、13:15までに整列されていない場合は最後尾に並んでいただきます。

新型コロナウイルス対応中のStudio Volcanoプログラムご参加について

- ◆ 換気を実施しながらレッスンを行います。通常よりも温度・湿度が低下致します。予めご了承下さい。
- ◆ 全クラス定員を32名とさせていただきます、整理券にて管理致します。
- ◆ 券配布は前のレッスン開始時間よりスタジオ前にて配布致します。
- ◆ 券の番号は入場順ではございません。
- ◆ 整列や大声での会話等集団にならないようご理解ご協力の程お願いいたします。
- ◆ 整理券はご本人さまのみのご利用となります。
- ◆ レッスンとレッスンの間を20分とり換気及び消毒清掃を致します。
- ◆ レッスン開始時間の変更はございません。レッスン終了時間が短くなるクラスがございます。
- ◆ レッスンは両手間隔でぶつからない範囲でヨガマットの移動はご遠慮ください。
- ◆ マスクを着用してレッスンする場合もございます。
- ◆ 体調の優れない方のご参加は固くご遠慮いただきますようご協力の程お願いいたします。

岩盤浴Free Timeについて

- ◆ 全クラス定員を32名とさせていただきます。ヨガマットがなくなり次第定員となります。
- ◆ 岩盤浴Free Timeも換気を実施し通常より温度・湿度は低くなります。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(330円にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ ご利用の際は、1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
- ◆ 体調の優れない方のご参加は固くご遠慮いただきますようご協力の程お願いいたします。

※時間外利用、並びにジェクサー他店舗利用は都度1,100円(税込)にて承っております。