

	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	10:40~11:25 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	10:30~11:30 リラックスヨガ 60 加地由樹子	11:00~11:15 パワープレートアドバンス		10:30~11:15 ヘビー スイミング 2コース使用	10:40~11:25 コア ピラティス ~Warm~ 山路さなえ	10:30~11:20 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 葉野紗有利		11:00~11:30 背泳ぎ ベーシック	10:40~11:25 VolcanoYoga リンパフロー 内藤美砂	10:30~11:15 ZUMBA 和田節子			10:30~11:15 ヘビー スイミング 2コース使用	10:40~11:25 骨盤引締め ピラティス ~Warm~ ウェルビデひとみ	10:30~11:15 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																				
11:30	11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉	12:00~12:20 パワープレートサーキット	11:45~12:30 アクア ベーシック 高崎勉		11:40~12:25 フィット コンディショニング ~Warm~ 萩原聖人	11:35~12:20 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか	11:30~11:50 パワープレートサーキット		11:45~12:45 成人スクール	11:40~12:25 VolcanoYoga アクティブフロー 藤谷りか	11:30~12:15 ラテンエアロ 和田節子	11:30~11:50 パワープレートサーキット	11:40~12:25 アクア ベーシック 葉山亜希恵		11:40~12:25 整体オリジナル ~Warm~ 竹田真知枝	11:30~12:15 モムチャンフィットネス ベーシック YUMI	11:30~11:50 アクア 石綿由美		
12:00																				
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga デトックス mie	12:45~13:30 エアロピクス ミドル 佐藤陽子	13:00~13:20 パワープレートサーキット	12:40~13:10 ミットシェイプ30 古泉俊二郎		12:40~13:25 骨盤引締め ピラティス ~Warm~ 前川尚子	12:35~13:05 LES MILLS BODYPUMP 萩上博成	12:30~12:50 パワープレートサーキット		12:30~13:30 初級12名 中級12名 上級12名	12:40~13:25 VolcanoYoga ピキナー 片倉由紀	12:45~13:30 LES MILLS BODYBALANCE 藤谷りか	12:30~12:45 パワープレートアドバンス		12:30~13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	12:40~13:25 ヘルピック ストレッチ ~Warm~ 志手加世子	12:30~13:15 ZUMBA YUMI	12:30~13:15 成人スクール 初級12名 中級12名 上級12名	13:15~13:45 クロール プレス	
13:00																				
13:30	13:40~14:40 VolcanoYoga ミドル 60 杉崎智子	13:45~14:30 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	14:05~15:05 フラダンス 60 重岡ちあき	13:30~13:45 パワープレートアドバンス	13:40~14:10 ミットシェイプ30 石綿由美		14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	13:40~14:40 VolcanoYoga 骨盤調整 60 FUJI	13:45~14:45 フラダンス 60 藤澤直美	13:40~14:10 ティスタンス		13:40~14:25 リラックスヨガ ~Warm~ 松山亜紀子	13:30~14:15 美輪ライン エクササイズ 菊名菜穂	13:30~13:50 パワープレートサーキット	13:50~14:20 パタフライ ベーシック	
14:00																				
14:30	14:55~15:40 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲	14:45~15:30 ラテンダンス 片山千穂		14:40~15:10 スイム スタート		14:45~15:45 EARTI 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	14:55~15:15 HOTストレッチ	15:00~15:45 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	14:30~15:15 LES MILLS BODYPUMP 北藤潤也	14:40~15:25 ChoreoSpinals コロオスバイラル 片山千穂	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	
15:00																				
15:30	16:00~17:00 岩盤浴 FreeTime	15:45~16:30 ChoreoSpinals コロオスバイラル 片山千穂			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:00~16:20 のびのびストレッチ	16:35~17:00 岩盤浴 FreeTime			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:00~16:30 エアロピクスライト30 八木岡恵玲			16:30~17:30 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	16:30~17:30 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	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
16:00																				
16:30	17:40~18:25 VolcanoYoga リフレッシュ 川谷幸子	18:30~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本佑佳里	19:30~19:45 パワープレートアドバンス	19:40~20:10 アクア30 小室みゆき	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	18:40~19:25 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP 後藤和泉	19:30~19:50 パワープレートサーキット	19:50~20:20 パタフライ ベーシック	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	18:40~19:25 HOTYOGA コロオ 菅原時弥	19:15~20:00 LES MILLS BODYATTACK 岡本佑佳里	19:30~19:45 パワープレートアドバンス	17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:40~18:25 VolcanoYoga デトックス 森裕子	18:30~19:15 エアロピクス 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 4コース使用		
17:00																				
17:30	19:40~20:25 VolcanoYoga アクティブフロー 町田千恵	20:15~21:15 ファイティング エクササイズ60 松本彩	20:30~20:50 パワープレートサーキット	20:00~21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:30 NEW	19:40~20:40 VolcanoYoga リフレッシュ 60 岡村幸	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本佑佳里	20:30~20:45 パワープレートアドバンス	20:30~21:00 背泳ぎ インター	19:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	19:40~20:40 HOT ピラティス 60 山路さなえ	20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 安村千春	20:30~20:50 パワープレートサーキット	19:00~20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:40~20:25 VolcanoYoga ピキナー 小野恵美子	20:30~21:15 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか	19:40~20:10 アクア30 森裕子	20:20~20:50 ミットシェイプ30 森裕子	18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	
18:00																				
18:30	20:40~21:40 VolcanoYoga ピキナー 60 満生恒太郎	21:05~21:35 平泳ぎ ベーシック	21:30~21:50 パワープレートサーキット		20:00~21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	20:55~21:40 BOWSPRING rica	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK 小島一球	21:30~21:50 パワープレートサーキット		20:55~21:40 和田節子	21:00~21:45 VolcanoYoga ピキナー 鶴岡章	21:15~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~21:50 パワープレートサーキット	20:15~20:45 アクア30 古泉俊二郎	20:40~21:25 VolcanoYoga ミドル 町田千恵	21:30~22:00 FATEBURN 菅原沙月	21:30~21:50 パワープレートサーキット	21:40~22:25 岩盤浴 FreeTime	21:40~22:25 岩盤浴 FreeTime	
19:00																				
19:30	21:55~22:25 岩盤浴 FreeTime																			
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				
23:00																				

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。

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】	プール【4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 ベビースイミング 4Times
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 ベビースイミング 2コース使用
10:40~11:25	LES MILLS VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	10:30~11:15 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本佑佳里	11:00~11:20 パワープレートサーキット		
11:00					
11:30	女性限定 11:40~12:25 VolcanoYoga デトックス 尾島真理	11:30~12:15 MOM CHAMPION フィットネス パーソナル Maki	12:00~12:20 パワープレートサーキット	11:30~12:15 アクアミット 高藤勉	
12:00					
12:30					
12:40~13:25	VolcanoYoga ミドル 谷野智子	12:30~13:15 MEGADANZ YUNOKI	13:00~13:15 パワープレートアドバンス		12:30~13:30 ジュニア スイミング 4コース使用 スクール
13:00					
13:30					
13:40~14:10	岩盤浴 FreeTime	13:30~14:15 UBOUND 藤谷りか	14:00~14:20 パワープレートサーキット		13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用
14:00					
14:30	14:25~15:25 VolcanoYoga 骨盤調整 60 内藤美砂	14:35~15:20 パワーヨガ 網島美智子			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					
15:30					
15:40~16:25	VolcanoYoga ミドル 網島美智子	15:35~16:35 J-POP DANCE GROOVE MASAKI			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					
16:30					
16:40~17:25	骨格メイクhot Re:style 中村なおこ	16:50~17:35 コア ピラティス 山路さなえ			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					
17:40~18:25	VolcanoYoga デトックス 藤谷りか	17:50~18:35 ZUMBA 武内のお美	18:00~18:15 パワープレートアドバンス		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					
18:40~19:25	VolcanoYoga ミドル ヴェルデひとみ	19:05~20:05 ファイティング エクササイズ60 山本晃子	19:00~19:20 パワープレートサーキット		
19:00					
19:30					
20:00	19:40~20:00 HOTストレッチ				
20:05~21:00	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】	プール【4コース】
8:00					
8:30~9:10	岩盤浴 FreeTime	8:25~9:10 LES MILLS BODYPUMP 安村千春			8:30~9:45 ファミリー プール① (プールエリア 2コース開放)
9:00					
9:25~10:25	HOT ピラティス 60 山路さなえ	9:30~10:15 ZUMBA 武内のお美	9:30~9:50 パワープレートサーキット		10:00~11:15 ファミリー プール② (プールエリア 2コース開放)
10:00					
10:30					
10:40~11:25	HOT ルーシーダットン 三村典子	10:30~11:15 エアロビクス ライト 田島里佳	11:00~11:20 パワープレートサーキット		
11:00					
11:30					
11:40~12:25	VolcanoYoga リフレッシュ 町田千恵	11:30~12:15 コア ピラティス 山路さなえ		11:40~12:10 アクア30 田島里佳	
12:00					
12:30					
12:40~13:25	岩盤浴 FreeTime	12:30~13:15 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか	12:30~12:45 パワープレートアドバンス		12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00					
13:30	女性限定 13:40~14:10 VolcanoYoga ミドル 浅枝文子	13:30~14:30 整理券 LES MILLS BODYPUMP 安村千春		13:45~14:30 アクア 小室みゆき	
14:00					
14:30	14:40~15:25 骨格メイクhot Re:style 田村千枝	14:45~15:15 FATEBURN 安村千春	15:00~15:20 パワープレートサーキット	15:15~15:45 平泳ぎ ページック	
15:00					
15:30					
15:40~16:25	VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE 藤谷りか		15:50~16:20 クロール インター	
16:00					
16:30					
16:40~17:40	VolcanoYoga ミドル 北村勝	16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉	17:00~17:20 パワープレートサーキット	16:25~16:55 フィン アドバンス	
17:00					
17:30					
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、営業終了時間までとなります。

営業時間
平日 10:00~23:30
土曜日 10:00~22:00
日・祝 8:00~19:00
休館日 毎週月曜日

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。

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ◆ ジムエリアのサーキットプログラムに参加される際は台帳にお名前をご記入の上ご参加下さい
※台帳にお名前を記入する際は予約を消化してから次のご予約をしていただきますようお願いいたします
※各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

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。

Studio Volcanoプログラムご参加について

- ◆ 定員70名
- ◆ ご参加される際は、並んで頂いている順番でご入場頂きます。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(320円にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等、蓋が閉まる容器のお飲み物をご持参下さい。
- ◆ レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願い致します。
- ◆ レッスン終了後は、2時間以上空けてからのお食事をお勧め致します。
- ◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合がございます。予めご了承ください。

岩盤浴Free Timeについて

- ◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラス内容により室温・湿度等、環境が異なります。
※外部環境によって、多少誤差が生じます。
- ◆ 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。

※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。