

【2020年3月臨時】 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	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
8:30	営業時間 9:30～23:00			営業時間 9:30～23:00			営業時間 9:30～23:00			営業時間 9:30～23:00		
9:00												
9:30												
10:00	9:50～10:50 24式太極拳 大久保朋美 ※変更なし	10:00～10:50 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵 ※変更なし	10:00～10:45 アクア45 吉田賢一 ※整理バンドクラス	9:45～9:55 ポールコンディショニング	10:15～11:00 ChoreoSpirals 片山千穂	10:00～10:45 やさしい 水中運動教室	9:50～10:25 ラテンエクспレス コンサルサ 和田節子	10:15～11:15 HOTYOGA ミドル ヴェルデひとみ ※変更なし	10:00～10:45 アクア45 石綿由美 ※整理バンドクラス	9:45～9:55 ストレッチ	10:00～11:00	10:00～10:45 やさしい 水中運動教室
10:30				10:10～11:00 エアロビクス コンボI 50 遠藤浩子			10:45～11:30 ZUMBA 和田節子					
11:00												
11:30	11:10～11:50 ステップライト40 YASUCO	11:10～12:00 HOTYOGA ビギナー 大石修子 ※変更なし	11:00～11:45 ベビースイミング スクール	11:20～12:00 ダンスエアロ 遠藤浩子	11:20～12:00 リラックスヨガ 神保由香里	11:20～11:50 水中ウォーキング 藤井				11:15～12:00 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	11:20～11:55 POWER HIPNESS 宮下	11:05～11:50 アクア45 浜田浩之
12:00												
12:30	12:10～12:40 RITMOS YASUCO			12:20～13:05 協栄シェイプ ボクシング 山形あや	12:20～13:00 ペルビックストレッチ 神保由香里	12:00～12:30 パタフライベーシック	11:50～12:20 LAOUND 横谷りえ	11:35～12:05 HOTストレッチ 黒田 ※変更なし	12:00～12:30 クロールプレス		12:15～12:55 Balletone 高橋典子	12:00～12:30 ミットシェイプ 浜田浩之
13:00			12:45～13:45 成人 スイミングスクール A-12			12:40～13:10 ディスタンス	12:45～13:15 MEGADANZ 横谷りえ	12:25～13:10 HOTYOGA リフレッシュ 角田 ※変更なし	12:40～13:10 クロールインター			12:45～13:45 成人 スイミングスクール D-12
13:30	13:10～14:10 リラックスヨガ 木崎 純 ※変更なし	13:20～14:10 HOTYOGA コリオ 岩下 ※変更なし		13:25～14:20 ルーシーダットン 神保由香里	13:20～14:15 フラダンス 寺田久美子	13:20～14:05 アクアベーシック45 葉山亜希恵	13:40～14:15 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	13:00～14:20 HOTYOGA 骨盤調整 ヴェルデひとみ ※変更なし	13:25～13:55 水中ウォーキング 木村		13:20～13:55 エアロビクス ミドル45 遠藤浩子	
14:00												
14:30	14:30～15:10 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:30～15:20 HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI ※変更なし		14:40～15:20 モムチャンフィットネス ベーシック 有我京子	14:35～15:15 ピラティスフロー 今井しのぶ	14:15～14:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵	14:35～15:15 エアロビクス ライト40 斉藤朋子	14:40～15:25 HOTピラティス 山路さなえ ※変更なし	14:15～15:15 ジュニア スイミングスクール C-14	14:15～14:45 MEGADANZ HARUNA	14:15～14:55 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	
15:00												
15:30	15:30～16:30 けいらくピクス 中村勝美 ※変更なし	15:40～16:10 HOTストレッチ 黒田 ※変更なし	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	15:40～16:10 CKWORK 田中 ※変更なし	15:35～16:20 HIPHOP Minachi ※変更なし	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール B-15	15:35～16:20 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子 ※変更なし		15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール C-15	15:15～16:00 LES MILLS BODYPUMP 木村 ※変更なし	15:15～15:55 ピラティスフロー 石川和江	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール D-15
16:00												
16:30				16:30～17:30 スローボディシェイプ 中村勝美		16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール B-16		15:45～17:45 HOTフリータイム	16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール C-16		16:15～17:05 フラダンス 山田弘美	16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール D-16
17:00												
17:30		16:30～18:30 HOTフリータイム										
18:00			17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール A-17			17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール B-17			17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール C-17			17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール D-17
18:30	18:05～18:35 ZUMBA 小松真太郎			18:25～18:55 MEGADANZ 横谷りえ			18:45～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	18:30～18:40 筋膜リリース	18:15～19:15 ジュニア スイミングスクール C-18	18:15～19:10 リラックスヨガ 渡辺友華	19:00～19:30 HOTYOGA 骨盤調整 大石修子 ※変更なし	18:15～19:15 ジュニア スイミングスクール D-18
19:00							19:35～20:05 GRIT 田中	19:00～19:20 POWER HIPNESS 神山				
19:30	19:05～19:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	19:00～20:00 HOTYOGA リンパフロー 渡 美樹 ※変更なし	19:05～19:35 ミットシェイプ 山本	19:15～20:00 RITMOS 横谷りえ		19:30～20:00 ミットシェイプ 高鷲 勉	定員30名	19:40～20:35 パワーヨガ 渡辺友華	有料	19:30～20:00 ステップライト30 佐藤陽子		
20:00			有料									
20:30	20:10～20:40 LES MILLS BODYCOMBAT 田中	20:20～21:10 HOTYOGA リフレッシュ 坂 ※変更なし	20:00～21:00 成人 スイミングスクール A-20	20:20～20:50 barre 川島麻里奈	20:10～20:40 アクア30 高鷲 勉		20:25～20:55 LAOUND 宮下		20:00～21:00 成人 スイミングスクール C-20	定員30名	20:20～20:50 GRIT 五十嵐	20:00～20:45 アクア45 小池
21:00												
21:30	21:10～21:55 LAOUND 熊谷 ※変更なし	21:30～22:00 HOTストレッチ 米屋 ※変更なし		21:10～21:55 LES MILLS BODYPUMP 熊谷	21:10～22:00 デトックス 坂 ※変更なし	20:55～21:25 パタフライベーシック	21:25～22:10 LES MILLS BODYATTACK 熊谷 ※変更なし	20:55～21:55 リラックスヨガ 渡辺友華 ※変更なし		21:10～22:10 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈 ※変更なし	21:00～21:50 HOTYOGA ミドル 杉崎智子 ※変更なし	21:00～21:45 スピード& ディスタンス
22:00				21:45～22:15 CKWORK 宮下 ※休講					21:40～22:10 フィンスイム ベーシック			
22:30												
23:00												

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

<http://www.iexer.jp>

【2020年3月臨時】 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（土・日）

	土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
8:30	8:30~9:25 ヴォーカリズム 福岡純子	8:40~8:50 ストレッチ	8:00~9:30 イベントコース ※イベント時はコースを 使用いたします。	8:30~9:15 協栄シェイプ ボクシング MIWA	8:30~9:10 氣功 山本伸吾	8:00~9:30 イベントコース
9:00		9:10~9:35 筋膜リリース			9:30~9:40 筋膜リリース 女性限定	
9:30				9:35~10:30 パワーヨガ 渡辺友華	10:00~10:40 POWER HIPNESS 米屋 ※変更なし	9:50~10:20 アクア30 早川陽佑
10:00	9:45~10:30 ZUMBA 和田節子	9:55~10:40 骨盤引締めピラティス 前川尚子	10:05~10:35 ディスタンス			10:30~11:00 アクアミット 早川陽佑
10:30			10:45~11:15 フィンスイム ベーシック	10:50~11:45 リラックスヨガ 渡辺友華		
11:00	10:55~11:35 ラテンエアロ 和田節子	11:00~11:25 コアピラティス 前川尚子	11:25~11:55 ミットシェイプ 藤井			11:30~12:15 ベビースイミング スクール
11:30	暗闇	11:45~12:40 ベリーダンス TOMOMI		12:05~12:35 LES MILLS BODY PUMP 神山		
12:00	11:55~12:25 LAOUND 角田		12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12		12:40~13:30 HOTYOGA リフレッシュ 宮下 ※変更なし	12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12
12:30				13:00~13:30 LES MILLS Circuit 眞田		
13:00	12:55~13:50 リラックスヨガ yoriko	13:00~13:45 フラダンス 椎橋弘子	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13	13:50~14:20 LES MILLS BODY COMBAT 飯島	13:50~14:50 HOTYOGA デトックス 坂 ※変更なし	
13:30				14:40~15:10 GRIT 眞田		14:20~14:50 ミットシェイプ 藤井
14:00		14:05~14:55 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	15:30~16:00 RITMOS 佐藤陽子	15:30~16:00 HOTストレッチ 西林 ※変更なし	
14:30	14:10~14:50 エアロワーク YASUCO			16:20~16:55 ステップコンボ I 35 佐藤陽子		16:50~17:40 HOTYOGA ビギナー 川島麻里奈 ※変更なし
15:00		15:15~16:05 ベルビックスストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15			18:00~19:00 HOTYOGA 骨盤調整 大石修子 ※変更なし
15:30	15:10~15:50 エアロビクス ライト40 YASUCO			17:15~18:00 ZUMBA 小松真太郎		18:00~18:45 スピード& ディスタンス
16:00		16:10~16:55 LES MILLS BODY COMBAT 角田	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16			
16:30		16:25~17:10 リラックスヨガ Kaori		18:30~19:00 barre 川島麻里奈 ※変更なし		
17:00			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17			
17:30	17:25~18:10 MEGA DANCE YUNOKI	17:30~18:10 エアロビクス コンボ I 40 佐藤陽子				
18:00						
18:30	18:30~19:15 LES MILLS BODY PUMP 田中	18:30~19:30 TRF EZ DO DANCEROIZE YASUKO ※変更なし	19:15~19:45 クローラーベーシック			
19:00						
19:30	19:45~20:45 LES MILLS BODY ATTACK 神山 ※変更なし					
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

臨時定員設定		女性限定	女性限定クラス
暗闇			演出照明を使用し、通常レッスンより照度の低いクラス
Aスタジオ	35名		備品が必要なクラス。備品がなくなり次第定員。 ※ホットヨガは専用のヨガマットを使用し、定員45名とさせていただきます。
Bスタジオ	30名		
プール	アクア/ミット 水中ウォーキング スイム系 テクニカル	50名	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。
		25名	
			有料クラス
			ジュニアスイミングスクール

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	9:30~22:30	23:00
土曜日	8:00~21:30	22:00
日・祝	8:00~19:30	20:00

※営業終了時間の30分前まで、各エリアご利用いただけます

レッスンご参加について	
◆ 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（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可能と致します。	
◆ ※プールエリアへのガラス製品及び缶類の持ち込みは禁止とさせていただきます。	
◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。	
◆ ※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせていただきます。	
◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。予めご了承下さい。	
◆ 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下さい。	
◆ 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。館内掲示、HPにて代行等のご案内をしております。	

※月曜10:00~10:45アクア45吉田賢一/水曜10:00~10:45アクア45石綿由美は、定員管理のため営業開始後、プールカウンターにて参加バンドを配布いたします。

ホットプログラムご参加について	
◆ マットの上に敷くバスタオルをご用意ください。	
◆ レッスン参加時には、1リットル以上のお水をご持参下さい。	
◆ 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下さい。	
◆ 連続でのご参加は推奨しておりません。	
◆ レッスン終了後は、1時間半以上あ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、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい。	
※レッスン中、換気を行うため、通常温度/湿度と異なる場合がございます。予めご了承ください。	

スタジオ整列について	
各スタジオの整列方法が変更となっております。 詳細の整列方法は館内別途POPをご確認ください。	



黄色の目印を目安に整列のご協力をお願いいたします。

2020年3月14日(土)15:00最新

<http://www.iexer.jp>