

	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
8:15												
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	9:45~10:30 24式太極拳 大久保朋美	9:50~10:35 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一 ※整理券バンドクラス	10:00~10:45 エアロウォーク 遠藤浩子	10:00~10:45 ChoreoSpirals 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	9:55~10:40 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子	10:10~10:55 HOTYOGA ミドル ヴェルデひとみ	10:00~10:45 アクア45 石綿由美 ※整理券バンドクラス	10:00~10:45 協栄シェイプ ボクシング 山形あや	10:00~10:45 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室
10:30												
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	11:10~11:55 HOTYOGA ピギナー 大石修子	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:05~11:50 エアロピクス ミドル45 遠藤浩子	11:15~12:00 リラクソヨガ yukari	11:20~11:50 水中ウォーキング 石村	11:00~11:45 ZUMBA 和田節子	11:20~11:50 HOTストレッチ 西林	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:05~11:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	11:10~11:40 POWER HIPNESS 宮下	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之 ※整理券バンドクラス
11:30	WEB			WEB			WEB			WEB		
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	12:15~12:45 HOTストレッチ 黒田		12:15~13:00 協栄シェイプ ボクシング 山形あや	12:20~13:05 ペルピクストレッチ yukari	12:00~12:30 クロールベーシック	12:05~12:50 LAOUND 横谷りえ	12:10~12:55 Brain to Balance 浜田亜希	12:15~12:45 クロールプレス	12:10~12:55 Balletone 高橋典子	12:00~12:30 CKWORX 宮下	12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之
12:30												
13:00	WEB			WEB			WEB			WEB		
13:30	13:25~14:10 リラクソヨガ 木崎 純	13:10~13:55 HOTYOGA コリオ 岩下	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12	13:30~14:15 ルーシーダットン yukari	13:25~14:10 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	13:10~13:55 MEGADANZ 横谷りえ	13:45~14:30 ChoreoSpirals ヴェルデひとみ	13:10~13:40 水中ウォーキング 木村	13:15~14:00 BODYCOMBAT 黒田	13:05~13:50 Brain to Balance 浜田亜希	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12
14:00												
14:30	WEB			WEB			WEB			WEB		
15:00	14:30~15:15 ペルピクストレッチ 木崎 純	14:30~15:15 HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI		14:35~15:20 モムチャンフィットネス ベーシック 有我京子	14:30~15:15 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	14:25~15:10 エアロピクス ライト45 斉藤朋子	15:00~15:45 コアピラティス 山路さなえ	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14	14:20~15:05 MEGADANZ HARUNA	14:10~14:55 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	
15:30												
16:00	15:35~16:20 けいらくピクス 中村勝美		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	15:40~16:25 HIPHOP Minachi	15:35~16:05 筋膜リリース 若林	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール B-15	15:30~16:15 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子	16:15~17:00 ジュニア スイミングスクール C-15	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15	15:25~16:10 BODYPUMP 近藤	15:15~16:00 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
16:30												
17:00		15:45~18:30 HOTフリータイム										
17:30												
18:00	WEB											
18:30	18:00~18:45 ZUMBA 小松真太郎			18:40~19:25 MEGADANZ 横谷りえ	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール B-16	18:15~18:45 BODYPUMP 白石周史	16:15~17:00 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 C-16	18:15~19:00 エアロピクスミドル45 佐藤陽子	18:55~19:40 HOTYOGA 骨盤調整 大石修子	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16
19:00				19:45~20:30 RITMOS 横谷りえ	20:05~20:50 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17	19:05~19:50 BODYCOMBAT 白石周史	16:15~17:15 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 C-17	19:20~20:05 ステップライト45 佐藤陽子		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17
19:30	19:15~20:00 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	19:00~19:45 HOTYOGA リンパフロー 渡 美樹	19:00~19:45 アクア45 吉田賢一	20:00~21:00 成人 スイミングスクール A-20	20:10~20:40 ミットシェイプ 高鷲 勉	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18	20:10~20:55 LAOUND 熊谷	18:50~19:20 POWER HIPNESS 宮下	18:55~19:40 HOTYOGA 骨盤調整 大石修子	20:00~21:00 成人 スイミングスクール C-20		18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18
20:00	暗闇 WEB			19:45~20:30 RITMOS 横谷りえ	20:05~20:50 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈		20:10~20:55 LAOUND 熊谷	19:55~20:40	20:00~21:00 成人 スイミングスクール C-20	20:25~20:55 GRIT 五十嵐	20:10~20:55 HOTピラティス 山路さなえ	
20:30	20:20~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT 田中	20:05~20:50 HOTピラティス 尚武		21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 熊谷	21:10~21:40 barre 川島麻里奈		21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 角田	21:00~21:45 パワーヨガ 渡辺友華	21:00~21:45 リラクソヨガ 渡辺友華	21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	21:15~22:00 HOTYOGAミドル 杉崎智子	20:00~20:30 アクア30 木村
21:00	暗闇											
21:30	21:25~22:10 LAOUND 角田	21:15~22:00 HOTリフレッシュ 坂										
22:00												
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

土曜日			
時間	スタジオA	スタジオB	プール
8:15	スタジオA	スタジオB	プール
8:30	定員30名 8:30~9:00 GRIT 谷頭真	8:30~9:15 ヴォーカリズム 福嶋 純子	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。
9:00			
9:30	9:20~9:50 LES MILLS CIVWORX 谷頭真		
10:00	WEB	9:45~10:15 筋膜リリース 岩下	
10:30	10:10~10:55 ZUMBA 和田節子	女性限定 10:35~11:05 POWER HIPNESS 岩下	10:05~10:35 ※週替わりインター 下記参照
11:00			10:45~11:15 フィンスイム アドバンス
11:30	11:15~12:00 ラテンエアロ 和田節子	11:25~12:10 ベリーダンス TOMOMI	11:25~11:55 ミットシェイプ 山本
12:00	暗闇 WEB		
12:30	12:20~13:05 LAOUND 宮下	12:30~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 黒田	12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12
13:00	WEB		
13:30	13:25~14:10 リラクسسヨガ yoriko	13:25~14:10 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
14:00			
14:30	14:30~15:00 エアウォーク YASUCO	WEB 14:30~15:15 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
15:00			
15:30	15:20~16:05 エアロピクス ライト45 YASUCO		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15
16:00	WEB	15:45~16:30 ペルビックストレッチ Kaori	
16:30	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT 飯島		16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16
17:00	WEB	16:50~17:35 リラクسسヨガ Kaori	
17:30	17:30~18:15 MEGADANCE YUNOKI		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17
18:00		17:55~18:40 エアロピクス コンボ I 45 佐藤陽子	
18:30	WEB		
19:00	18:45~19:30 LES MILLS BODYPUMP 田中	19:00~19:30 筋膜リリース Yuuka	19:15~19:45 背泳ぎベーシック
19:30	WEB		
20:00	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK 熊谷	20:00~20:45 TRF EZ DO DANCEROZE YASUKO	
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			週替わり インター内容
22:30			1週目クロール 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目バタフライ 5週目クロール
23:00			

日曜日			
時間	スタジオA	スタジオB	プール
8:15	スタジオA	スタジオB	プール
8:30	WEB 8:30~9:15 協栄シェイプ ボクシング MIWA	8:30~9:15 HOTYOGA リンパフロー 大石修子	8:00~9:30 イベントコース
9:00			
9:30	WEB		
10:00	9:50~10:35 パワーヨガ 渡辺友華	9:45~10:30 HOTYOGA アクティブフローヨガ 角田	9:50~10:20 アクア30 早川陽佑
10:30	WEB		10:30~11:00 アクアミット 早川陽佑
11:00	10:55~11:40 リラクسسヨガ 渡辺友華	11:00~11:45 HOTYOGA 骨盤調整 辻廣美玲	
11:30	WEB		11:30~12:15 ベビースイミング スクール
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 近藤	12:05~12:35 HOTストレッチ 若林	有料
12:30	定員30名 13:05~13:35 GRIT 加澤	女性限定 12:55~13:40 HOTYOGA デトックス 坂	12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12
13:00	WEB		
13:30	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 角田		14:20~14:50 水中ウォーキング 山本
14:00	WEB		
14:30	15:00~15:45 RITMOS 佐藤陽子	14:45~15:15 LES MILLS CIVWORX 加澤	15:00~15:30 アクア30 山本
15:00			
15:30		15:35~16:05 筋膜リリース 米屋	
16:00	16:05~16:50 ステップコンボ I 佐藤陽子	女性限定 16:25~16:55 POWER HIPNESS 米屋	
16:30	WEB		
17:00	17:15~18:00 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	17:15~18:00 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	
17:30			
18:00	18:30~19:00 barre 川島麻里奈		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

臨時定員設定

Aスタジオ	33名
Bスタジオ	27名
プール	50名 24名

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

レッスンご参加について

- ◆ マスク着用必須(マウスシールド・フェイスシールドの着用不可)
- ◆ 常時換気の設定にするとともに、プログラム間隔を20分以上に設定しております
- ◆ 間隔を十分確保するため、全プログラムで定員を設定しております。
- ◆ レッスン整列時の物での場所取りや会話はお控え下さい。
- ◆ アクアピクス整理券バンドクラスは、月曜10:00~11:00アクア45吉田IR/水曜10:00~11:00アクア45石綿IR
木曜11:05~11:50アクア45浜田浩之、以上3クラスです。
- ◆ レッスン中の携帯電話、スマートフォンのご使用はお控えください。
- ◆ 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、速やかにお願い致します。
※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。

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。

スタジオレッスンWEB予約について

- ◆ お一人さま3枠まで、同時に予約が可能です。※スーパーマスター会員、ゴールドマスター会員は4枠
- ◆ 予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
- ◆ 予約受付はプログラム開始10分前までとなります。
- ◆ 予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話での受付できません。WEBサービスのご登録ができない方は当日に限りフロントにて受付いたします
- ◆ プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。
- ◆ 全てのプログラム開始後のスタジオ・プール入場(プログラムへの参加)はお断りとさせていただきます

GRIT	木曜 20:25~20:55 担当:五十嵐	土曜 8:30~9:00 担当:谷頭真	日曜 13:05~13:25 担当:加澤
10月	Athletic	Strength	Cardio
11月	Strength	Cardio	Athletic
12月	Cardio	Athletic	Strength

JX東神奈川 スタジオWEB予約 スタジオ番号表

Aスタジオ															Bスタジオ																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27				