

12月～

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10月29日

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）

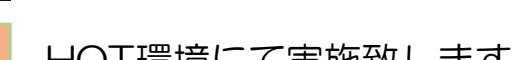
| 土曜日 | | | | | 日曜日 | | | | |
|----------------|---|---|-----------|-----------|---|---------------------|-------|-----------|-----------|
| Studio Volcano | Studio Natural | ジムエリア | プール【3コース】 | プール【4コース】 | Studio Volcano | Studio Natural | ジムエリア | プール【3コース】 | プール【4コース】 |
| 8:00 | | | | | 8:00~9:05 | NEW WEB | | | |
| 8:30 | | | | | 岩盤 FreeTime | | | | |
| 9:00 | | | | | 8:20~9:05 | LESMILLS BODYPUMP | | | |
| 9:30 | | | | | 安村千春 | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | |
| 10:30 | WEB | WEB | | | 9:30~9:45 | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子 | 10:30~11:00 LESMILLS BODYBALANCE 濱野葵衣 | | | | | | | |
| 11:30 | 女性限定 11:35~12:20 VolcanoYoga デトックス 尾島真理 | 11:30~12:15 モムチャン フィットネス ベーシック Maki | | | 9:25~10:10 HOT ピラティス 山路さなえ | 9:25~10:10 ZUMBA | | | |
| 12:00 | | | | | 10:40~11:25 | 武内のぞ美 | | | |
| 12:30 | | | | | 10:30~11:15 | エアロビクス ライト | | | |
| 13:00 | 12:40~13:25 VolcanoYoga ミドル 谷野智子 | 12:35~13:20 MEGADANZ YUNOKI | | | 11:00~11:15 | 田島里佳 | | | |
| 13:30 | | | | | 11:30~12:15 | WEB | | | |
| 14:00 | | | | | 11:35~12:20 | WEB | | | |
| 14:30 | WEB | WEB | | | 11:45~12:30 | WEB | | | |
| 15:00 | 14:25~15:10 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂 | 14:35~15:05 LESMILLS BODYCOMBAT 永瀬久美 | | | 12:40~13:25 | WEB | | | |
| 15:30 | 15:30~16:15 VolcanoYoga ミドル 綱島美智子 | 15:40~16:25 UBOUND 藤谷りか | | | 13:20~13:30 | WEB | | | |
| 16:00 | | | | | 13:30~14:30 | WEB | | | |
| 16:30 | | | | | 13:25~14:10 | WEB | | | |
| 17:00 | 16:35~17:20 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 | | | 13:45~14:30 | WEB | | | |
| 17:30 | | | | | 14:30~15:30 | WEB | | | |
| 18:00 | WEB | WEB | | | 14:35~15:15 骨格メイクhot Re:style 田村千枝 | WEB | | | |
| 18:30 | 17:40~18:25 VolcanoYoga デトックス 藤谷りか | 17:55~18:40 ZUMBA 武内のぞ美 | | | 15:30~16:30 | WEB | | | |
| 19:00 | | | | | 15:35~16:20 | WEB | | | |
| 19:30 | 18:45~19:30 VolcanoYoga 骨盤調整 ヴェルテひとみ | 19:00~19:45 ファイティング エクササイズ 山本晃子 | | | 15:30~16:15 | WEB | | | |
| 20:00 | 19:50~21:00 岩盤 FreeTime | | | | 16:30~17:30 | WEB | | | |
| 20:30 | | | | | 16:40~17:25 | WEB | | | |
| 21:00 | | | | | 16:35~17:20 | WEB | | | |
| 21:30 | | | | | 17:30~18:30 | WEB | | | |



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。



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。

WEB予約プログラム参加について

◆WEBマークがついているレッスンはWEB予約が必要です

予約受付時間：レッスン開始10分前まで

キャンセル登録：レッスン開始15分前まで

スタジオプログラムご参加について

【お願い】

◆レッスン開始後の途中入出はご遠慮ください

【定員】

Studio Volcano **32名**

Studio Natural **27名**

【整理券クラス】

配布時間：レッスン開始**1時間前**

配布場所：ジムカウンター

【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 ※整理券の配布なし

プールプログラムご参加について

【定員】

アクアビクス、ミット **38名**

水中ウォーキング、テクニカルレッスン **26名**

【整理券】

配布時間：レッスン開始**10分前**

配布場所：プールカウンター

施設利用時間について

◆各エリアの施設利用時間は、営業終了の30分前とさせていただきます

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 10:00~23:30 (運動利用最終時間23:30まで)

土曜日 10:00~22:00

日・祝 8:00~19:00

休館日 毎週月曜日