

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

	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 WEB 10:30～11:15 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	WEB 10:30～11:15 リラックスヨガ 加地由樹子			10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	WEB 10:30～11:15 コアピラティス ～Warm～ 山路さなえ	WEB 10:30～11:15 協栄シェイプ ボクシング 山形あや		10:20～10:50 水中ウォーキング30 葉野紗有利		女性限定 WEB 10:30～11:15 VolcanoYoga リンパフロー 内藤美砂	WEB 10:30～11:15 ZUMBA 和田節子			10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	WEB NEW WEB 10:30～11:15 スリムフロ～ヨガ ～Warm～ あかね			WEB 10:30～11:00 ミットシェイプ30 石綿由美	
11:00			11:20～11:30 パワープレート				WEB 11:20～11:30 スィムスタート							11:00～11:30 水中ウォーキング30 葉山亜希恵			11:10～11:20 パワープレート		WEB 11:10～11:55 アクア 石綿由美	
11:30	11:35～12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:35～12:05 WEB LES MILLS BODYATTACK 高島愛		WEB 11:45～12:30 NEW アクア ベーシック 高崎勉		11:35～12:20 フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原聖人	WEB 11:35～12:05 NEW LES MILLS BODYPUMP 萩上博成		11:45～12:45 成人スクール	WEB 11:35～12:20 VolcanoYoga アクティブフロー 藤谷りか			WEB 11:40～12:25 NEW アクア ベーシック 葉山亜希恵							
12:00				WEB 12:40～13:10 NEW ミットシェイプ30 後藤和泉		12:40～13:25 骨盤引締め ピラティス ～Warm～ 前川尚子	12:25～12:55 NEW SH'BAM 藤谷りか			WEB 12:40～13:25 LesMills BODYBALANCE 藤谷りか				12:30～13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名		12:40～13:25 WEB ヘルピック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	12:40～13:25 WEB ZUMBA YUMI			
12:30	12:40～13:25 VolcanoYoga デトックス mie	12:40～13:25 エアロビクス ミドル 佐藤陽子			13:30～14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	13:15～13:45 WEB NEW LAOUND 伊藤佳南				13:40～14:10 WEB NEW ミットシェイプ30 石綿由美						13:45～14:30 スリムフロ～ヨガ ～Warm～ 松山亜紀子	13:45～14:30 WEB 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂		13:15～13:45 バタフライ ベーシック	
13:00						13:45～14:30 WEB NEW VolcanoYoga デトックス Izumi										14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:50～15:35 リラックスヨガ ～Warm～ 松山亜紀子	14:50～15:20 WEB NEW LES MILLS BODYPUMP 北脇潤也		
13:30							WEB 14:55～15:40 EARTH 藤谷りか										15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:40～16:25 NEW MEGADANZ 大西美帆		
14:00	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:45～14:15 ステップライト 佐藤陽子			15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	14:05～14:50 フラダンス 重岡ちあき					15:00～16:30 岩盤 FreeTime	15:00～15:45 ステップライト 八木岡恵玲				16:00～17:00 岩盤 FreeTime				
14:30																				
15:00	女性限定 14:55～15:40 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲	14:35～15:20 ラテンドダンス 片山千穂		14:40～15:10 背泳ぎ ベーシック																
15:30																				
16:00	16:00～17:00 岩盤 FreeTime	15:40～16:25 ChoreoSpirals コロオスパイラル 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	16:00～17:00 岩盤 FreeTime														
16:30																				
17:00																				
17:30	17:30～18:15 NEW VolcanoYoga リフレッシュ 川谷幸子				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	18:35～19:20 VolcanoYoga ミドル 木ノ下恵子	18:15～19:00 WEB NEW LES MILLS BODYPUMP 北脇潤也			18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	18:35～19:20 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:00～19:45 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉			19:10～19:40 バタフライ ベーシック	18:35～19:20 WEB HOTYOGA コロオ 菅原詩弥	19:15～20:00 J-POP DANCE GROOVE MASAKI				18:15～19:00 NEW VolcanoYoga デトックス 森裕子	18:20～19:05 エアロビクス コンボⅠ 佐藤陽子			
19:00																				
19:30	19:40～20:25 WEB HOTYOGA コロオ 菅原詩弥	19:20～20:05 NEW MEGADANZ 大西美帆				19:40～20:25 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	20:15～21:00 WEB ZUMBA 和田節子			19:50～20:20 背泳ぎ ベーシック	19:40～20:25 女性限定 VolcanoYoga 骨盤調整 Yusako	20:20～21:05 NEW WEB LES MILLS BODYPUMP 安村千春				19:00～20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名				
20:00																				
20:30	20:45～21:30 WEB VolcanoYoga アクティブフロー 大前喜世	20:25～21:10 NEW ファイティング エクササイズ 松本彩	20:05～20:15 20:20～20:30 パワープレート		20:00～21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名															
21:00						20:45～21:30 BOWSPRING rica	21:30～22:15 LES MILLS BODYATTACK 小島一球													
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。

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。

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	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。					8:00~9:05	NEW WEB			
8:30						岩盤 FreeTime	8:20~9:05 LES MILLS BODY PUMP 安村千春			8:30~9:45
9:00	※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。									ファミリープール①
9:30										(プールエリア2コース開放)
10:00					9:00~9:45 ベビースイミング 4Times	9:25~10:10 HOT ピラティス 山路さなえ	9:25~10:10 ZUMBA 武内ので美			10:00~11:15
10:30	WEB	WEB				NEW	WEB			ファミリープール②
10:30~11:15	VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	10:30~11:00 BODYBALANCE 濱野葵衣			10:30~11:15 ベビースイミング 2コース使用	10:40~11:25 岩盤 FreeTime	10:30~11:15 エアロビクス ライト 田島里佳	POWER PLATE		(プールエリア2コース開放)
11:00								11:00~11:10		
11:30	女性限定	WEB		WEB		11:30~12:15 アクアミット	11:35~12:20 WEB コア ピラティス 山路さなえ		11:40~12:10 アクア30 田島里佳	
11:30~12:20	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		NEW		11:45~12:30 VolcanoYoga リフレッシュ 大前喜世				
12:00							WEB			
12:30		WEB					12:40~13:25 UBOUND			12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
12:40~13:25	VolcanoYoga ミドル 谷野智子	12:35~13:20 MEGADANZ YUNOKI	POWER PLATE		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			13:10~13:20				女性限定 WEB		WEB	
13:30		WEB				13:25~14:10 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:30 WEB LES MILLS BODY PUMP 安村千春		13:45~14:30 NEW	
14:00	WEB	NEW			13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				アクア 後藤和泉	
14:30	14:25~15:10 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂	14:35~15:05 NEW 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	14:30~15:15 骨格メイクhot Re:style 田村千枝			14:40~15:10 クロール ベーシック	
15:00							WEB	WEB		15:15~15:45 平泳ぎ ベーシック
15:30	15:30~16:15 VolcanoYoga ミドル 網島美智子	15:40~16:25 UBOUND 藤谷りか			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:35~16:20 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	15:30~16:15 WEB LES MILLS BODYBALANCE 藤谷りか			
16:00							WEB	WEB		
16:30	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			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	16:40~17:25 VolcanoYoga ミドル 北村勝	16:35~17:20 WEB LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉			
17:00	WEB									
17:30	17:40~18:25 VolcanoYoga デトックス 藤谷りか	17:55~18:40 WEB ZUMBA 武内ので美			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:45~18:25 岩盤 FreeTime				
18:00										
18:30	18:45~19:30 NEW VolcanoYoga 骨盤調整 ヴェルデひとみ	19:00~19:45 ファイティング エクササイズ 山本晃子								
19:00										
19:30	19:50~21:00 岩盤 FreeTime									
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										



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