

7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)

2021年6月28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	WEB 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	WEB 10:20~11:05 リラックスヨガ 加地由樹子				WEB 10:30~11:15 コアピラティス ~Warm~ 山路さなえ	WEB 10:20~11:05 協栄シェイプ ボクシング Aya			10:20~10:50 水中ウォーキング30 薬野紗有利	WEB 10:30~11:15 VolcanoYoga リンパフロー 内藤美砂	WEB 10:20~11:05 ZUMBA 和田節子				10:30~11:15 VolcanoYoga コリオ ~Warm~ 徳島美海	WEB 10:20~11:05 LABOUND 伊藤佳南			10:30~11:00 MITTシェイプ30 石綿由美	
11:00					10:30~11:15 ベビー スイミング 2コース使用					11:00~11:30 クロールプレス NEW					11:00~11:30 水中ウォーキング30 葉山亜希恵	WEB 11:10~11:55 アクア 石綿由美					
11:30	WEB 11:35~12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	WEB 11:25~12:10 LES MILLS BODYATTACK 高島愛	WEB・有料 11:30~12:00 グルトレ シェイプアップ	WEB 11:45~12:30 アクア ベーシック 高崎勉		WEB 11:35~12:20 フット コンディショニング ~Warm~ 萩原聖人	WEB 11:25~12:10 LES MILLS BODYPUMP 荻上博成				11:45~12:45 成人スクール				WEB 11:25~12:10 モムチャン フィットネス ベーシック YUMI						
12:00																					
12:30	WEB 12:40~13:25 VolcanoYoga デトックス mie	WEB 12:30~13:15 エアロピクス ミドル 佐藤陽子	WEB・有料 12:40~13:10 MITTシェイプ30 鳥居久禎			WEB 12:40~13:25 骨盤引締め ピラティス ~Warm~ 前川尚子	WEB 12:30~13:15 LABOUND 伊藤佳南	WEB・有料 12:30~13:00 グルトレ 筋力アップ		13:00~13:30 アクア30 石綿由美					WEB 12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE 清野葵衣	WEB 12:30~13:15 グルトレ シェイプアップ YUMI	WEB・有料 12:30~13:00 グルトレ シェイプアップ			12:10~13:10 成人スクール 初級12名 中級12名 上級12名	
13:00																					
13:30	WEB 13:45~14:30 VolcanoYoga ミドル Izumi	WEB 13:35~14:20 ステップライト 佐藤陽子	WEB・有料 13:30~14:00 グルトレ 自重スタート		13:30~14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	WEB 13:45~14:30 けいらくストレッチ ~Warm~ 中村勝美	WEB 13:35~14:20 フラダンス 重岡ちあき	WEB・有料 14:30~15:00 グルトレ 自重スタート		13:40~14:10 MITTシェイプ30 石綿由美					WEB 13:35~14:20 フラダンス 藤澤直美	WEB 13:35~14:20 POWER HIPNESS ~Warm~ 小林夏歩	WEB 13:35~14:20 Balletone 松山亜紀子	WEB・有料 14:30~15:00 グルトレ 筋力アップ		13:15~13:45 平泳ぎ ベーシック NEW	
14:00																					
14:30																					
15:00	WEB 14:55~15:40 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲	WEB 15:00~16:00 ジュニア 体育スクール	WEB・有料 15:30~16:00 グルトレ 筋力アップ			WEB 14:50~15:35 リラックスヨガ ~Warm~ 山口日登美	WEB 14:40~15:25 LES MILLS BODYJAM 小林夏歩				14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用				WEB 14:40~15:25 エアロピクス オリジナル ~初・中級~ 八木岡恵玲	WEB 14:50~15:35 リラックスヨガ ~Warm~ 北藤潤也	WEB 14:40~15:25 LES MILLS BODYPUMP 松山亜紀子			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	
15:30																					
16:00	16:00~18:20 岩盤 FreeTime				15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用															15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	WEB 18:40~19:25 BOWSPRING rica	WEB 18:50~19:35 MEGAJANZ 大西美帆	WEB・有料 19:30~20:00 グルトレ 筋力アップ			WEB 18:30~19:00 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	WEB 18:50~19:35 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	WEB・有料 16:30~17:00 グルトレ 筋力アップ			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 17:30~18:00 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	WEB 17:30~18:00 グルトレ 筋力アップ	WEB 16:30~17:00 グルトレ 筋力アップ			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
19:00																					
19:30	WEB 19:45~20:30 VolcanoYoga コリオ 菅原詩弥	WEB 19:55~20:40 LES MILLS BODYPUMP 北藤潤也				WEB 19:55~20:40 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	WEB 20:05~20:50 ZUMBA 和田節子	WEB・有料 20:30~21:00 グルトレ 筋力アップ			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				WEB 19:30~20:00 グルトレ 自重スタート	WEB 19:00~19:45 モムチャン フィットネス ベーシック Maki	WEB 19:00~19:45 VolcanoYoga 骨盤調整 鈴木瑞子	WEB 19:55~20:40 LES MILLS BODYCOMBAT 石井貴志			18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用
20:00																					
20:30	WEB 20:50~21:35 HOTピラティス 佐々木啓	WEB 21:00~21:45 ファイティング エクササイズ 松本彩																			
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。

# 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)

2021年6月28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。									
8:30	※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。									
9:00					9:00~9:45 ベビースイミング 4Times					
9:30										
10:00	定員:59名									
10:30	WEB 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	WEB 10:20~11:05 LesMILLS BODYBALANCE 濱野葵衣								
11:00										
11:30	WEB 11:35~12:20 VolcanoYoga デトックス 尾島真理	WEB 11:25~12:10 momチャ フィットネス パーソナル 星野瑠子	WEB・有料 11:30~12:00 グルトレ 自重スタート	WEB 11:30~12:15 アクアミット 葉山亜希恵						
12:00										
12:30	WEB 12:40~13:25 VolcanoYoga ミドル 谷野智子	WEB 12:30~13:15 MEGADANCE YUNOKI								
13:00										
13:30	WEB 13:45~14:30 VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂		WEB・有料 13:30~14:00 グルトレ シェイプアップ							
14:00										
14:30	WEB 14:50~15:35 HOT ピラティス 山路さなえ									
15:00										
15:30	WEB 15:55~16:40 骨格メイクhot Re:style 中村なおこ		WEB・有料 15:30~16:00 グルトレ 筋力アップ							
16:00										
16:30	WEB NEW 17:00~17:45 VolcanoYoga リフレッシュ 網島美智子	WEB NEW 16:50~17:35 UBOUND 小林夏歩	WEB・有料 17:30~18:00 グルトレ 自重スタート							
17:00										
17:30	WEB 18:05~18:50 VolcanoYoga ミドル 小松浩	WEB 17:55~18:40 ZUMBA 武内のぞ美								
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	19:10~21:00 岩盤 FreeTime	WEB 19:00~19:45 LesMILLS BODYCOMBAT 藤後勇爾								
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
- ◆WEB・有料マーク がついているレッスンはWEB予約とグルトレのオプション登録が必要です。月会費 3,300円(税込)フロントまでお問合せ下さい。  
 各クラス 定員3名  
 ※詳しくは別紙「グルトレ」をご確認ください。

## スタジオプログラム参加について

- ◆**レッスン開始後の途中入出はご遠慮ください**
- 【定員】  
 Studio Volcano **59名**  
 Studio Natural **大きな動きを伴わないレッスン 50名** **足元シール赤**  
**※UBOUNDのみ 40名** **足元シール赤**  
**大きな動きを伴うレッスン 39名** **足元シール白**

【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  
 ※時間内に換気時間を設けます。温度が一時的に下がる場合がございます。

## 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

- 【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