

臨時2021.1.11～

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
8:15	営業時間 9:30～20:00				営業時間 9:30～20:00				営業時間 9:30～20:00				営業時間 9:30～20:00		
8:30															
9:00															
9:30	WEB	女性限定				WEB			WEB				WEB	WEB	有料
10:00	9:50～10:35 24式太極拳 大久保朋美 【定員55名】	9:50～10:35 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵 【定員40名】	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 【定員33名】	10:00～10:45 ChoreoSpinals 片山千穂 【定員40名】	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 【定員33名】	10:10～10:55 HOTYOGAミドル ヴェルデひとみ 【定員40名】	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 【定員33名】	10:00～10:45 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂 【定員40名】	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 【定員33名】				WEB				WEB				WEB	女性限定	
11:30		11:10～11:55 HOTYOGA ビギナー 大石修子 【定員40名】	11:00～11:45 ベビースイミング スクール		11:05～11:50 エアロビクス ミドル45 遠藤浩子 【定員33名】	11:15～12:00 リラックスヨガ yukari 【定員40名】	11:20～11:50 水中ウォーキング 石村		11:00～11:45 ZUMBA 和田節子 【定員33名】	11:20～11:50 HOTストレッチ 西林 【定員40名】	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 渋谷輝幸 【定員55名】	11:10～11:40 POWER HIPNESS 宮下【定員40名】	11:05～11:50 アクア45 浜田浩之 ※整理券バンドクラス
12:00	11:55～12:40 RITMOS YASUCO 【定員33名】				WEB								WEB		
12:30					12:15～13:00 協栄シェイプ ボクシング 山形あや 【定員33名】	12:20～13:05 ベルビクストレッ yukari 【定員40名】	12:00～12:30 背泳ぎベーシック		12:05～12:50 uaduna 横谷りえ 【定員40名】	12:10～12:55 Brain to Balance 浜田亜希 【定員40名】	12:15～12:45 クロールプレス		12:10～12:55 Balletone 高橋典子 【定員33名】	12:00～12:30 CWORKX 大石【定員40名】	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	有料			12:40～13:10 ディスタンス								有料
13:30	WEB	13:10～13:55 HOTYOGAコリオ 岩下 【定員40名】			WEB				WEB		13:10～13:40 水中ウォーキング 木村		WEB	13:05～13:50 Brain to Balance 浜田亜希 【定員40名】	12:45～13:45 成人 スイミングスクール D-12
14:00	13:25～14:10 リラックスヨガ 木崎 純 【定員55名】				13:30～14:15 ルーシーダットン yukari 【定員55名】	13:25～14:10 フラダンス 寺田久美子 【定員40名】	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 【定員33名】			13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 黒田 【定員33名】			
14:30	WEB				WEB				WEB		13:45～14:30 ChoreoSpinals ヴェルデひとみ 【定員40名】		WEB	14:10～14:55 美軸ラインストレッチ TOMOMI 【定員40名】	
15:00	14:30～15:15 ベルビクストレッ 木崎 純 【定員55名】	14:30～15:15 HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI 【定員40名】			14:35～15:20 モムチャンフィット ネス 有我京子 【定員33名】	14:30～15:15 ピラティスフロ ー 今井しのぶ 【定員40名】			14:25～15:10 エアロビクスライ ト45 斉藤朋子 【定員33名】	15:00～15:45 コアピラティス 山路さなえ 【定員40名】	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 【定員33名】			
15:30	WEB		15:15～16:15 ジュニア スイミングスク ール A-15				15:15～16:15 ジュニア スイミングスク ール B-15						15:25～16:10 LES MILLS BODYPUMP 近藤 【定員40名】	15:15～16:00 ピラティスフロ ー 石川和江 【定員40名】	15:15～16:15 ジュニア スイミングスク ール D-15
16:00	15:35～16:20 けいらくピクス 中村勝美 【定員55名】				15:40～16:25 HIPHOP Minachi 【定員33名】	15:35～16:05 筋膜リリース 若 林 【定員27名】			15:30～16:15 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子 【定員33名】						
16:30							16:15～17:15 ジュニア スイミングスク ール B-16				16:15～17:00 フラダンス 山田弘美 【定員40名】	16:15～17:15 ジュニア スイミングスク ール C-16			16:15～17:15 ジュニア スイミングスク ール D-16
17:00		15:45～18:30 HOTフリータイム													
17:30			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
18:00	WEB				臨時	17:55～18:25 GRIT 加澤【定員30名】			臨時	女性限定			臨時	18:10～18:40 HOTストレッチ 米屋【定員40名】	
18:30	18:00～18:45 ZUMBA 小松真太郎 【定員33名】				WEB		18:15～18:45 CWORKX 大石【定員40名】		18:15～18:45 BODYPUMP 白石周史【定員40名】	18:05～18:35 POWER HIPNESS 岩下【定員40名】		18:15～19:15 ジュニア スイミングスク ール C-18	18:15～19:00 エアロビクスミ ドル45 佐藤陽子 【定員33名】	女性限定	18:15～19:15 ジュニア スイミングスク ール D-18
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大石 【定員33名】	19:00～19:45 HOTYOGAリンパ フロー 渡 美樹 【定員40名】			18:40～19:25 MEGADANZ 横谷りえ 【定員33名】	19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈 【定員40名】			WEB	18:50～19:35 LES MILLS SHBAM 若林【定員27名】		臨時	18:55～19:40 HOTYOGA骨盤調 整 大石修子 【定員40名】		
19:30									19:05～19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史 【定員33名】			19:15～19:45 LES MILLS BODYATTACK 志川【定員33名】			
20:00	【臨時】 緊急事態宣言発出に伴い、一部レッスンを休講とさせていただきます。 臨時・臨時WEB は時短営業中の臨時レッスンとなります。是非ご参加ください！！ 尚、ジムエリア利用可能時間も変更がございます。 皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。 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														
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															

臨時2021.1.11～

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		
	スタジオA	スタジオB	プール
8:15			
8:30			
9:00	8:30～9:00 GRIT 谷頭真【定員30名】	8:30～9:15 ヴォーカリズム 福岡 純子 【定員40名】	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。
9:30	9:20～9:50 LES MILLS C'WORKX 谷頭真【定員40名】		
10:00	WEB	9:45～10:15 筋膜リリース 岩下【定員27名】	10:05～10:35 ※週替わりインター 下記参照
10:30	ZUMBA 和田節子 【定員33名】	女性限定 10:35～11:05 POWER HIPNESS 岩下【定員40名】	10:45～11:15 フィンスイム アドバンス
11:00	WEB		
11:30	11:15～12:00 ラテンエアロ 和田節子 【定員33名】	11:25～12:10 ベリーダンス TOMOMI 【定員40名】	11:25～11:55 ミッドシェイプ 山本
12:00	WEB 暗闇		
12:30	12:20～13:05 LES MILLS L'AROUND 宮下【定員40名】	12:30～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 黒田【定員27名】	12:15～13:15 ジュニア スイミングスクール F-12
13:00	WEB	WEB	
13:30	13:25～14:10 リラククスヨガ yoriko 【定員55名】	13:25～14:10 フラダンス 椎橋弘子 【定員40名】	13:15～14:15 ジュニア スイミングスクール F-13
14:00	WEB	WEB	
14:30	14:30～15:00 エアロワーク YASUCO【定員33名】	14:30～15:15 整体オリジナル 竹田真知枝 【定員40名】	14:15～15:15 ジュニア スイミングスクール F-14
15:00	WEB		
15:30	15:20～16:05 エアロピクス ライト45 YASUCO【定員33名】	15:45～16:30 ベルビックスストレッチ Kaori 【定員40名】	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール F-15
16:00	WEB		
16:30	16:25～17:10 LES MILLS BODYCOMBAT 加澤【定員33名】		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 リラククスヨガ Kaori 【定員40名】	17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール F-17
17:30	17:30～18:15 MEGADANCE YUNOKI【定員33名】	17:55～18:40 エアロピクスコンボ I 45 佐藤陽子 【定員27名】	
18:00			
18:30	WEB		
19:00	18:45～19:30 LES MILLS BODYPUMP 近藤【定員40名】	19:00～19:30 筋膜リリース Yuuka【定員27名】	
19:30			
20:00	【臨時】 緊急事態宣言発出に伴い、一部レッスンを休講とさせていただきます。 臨時 ・ 臨時WEB は時短営業中の臨時レッスンとなります。是非ご参加ください！！ 尚、ジムエリア利用可能時間も変更がございます。 皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。		
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30	週替わり インター内容		
23:00	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		

<http://www.iexer.jp>

スタジオ定員設定		
Aスタジオ	パターン①	33名
	パターン②	55名
Bスタジオ	パターン①	27名
	パターン②	40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
		24名

A・Bスタ定員40名シール



パターン① ⇒ 場所の移動を伴うプログラム
パターン② ⇒ 場所の移動が少ないプログラム

備品数に伴い定員数が変わるプログラム	
UBOUND/C'WORKX POWER HIPNESS/BODYPUMP	40名
GRIT	30名
筋膜リリース	27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	9:30～20:00	20:00
土曜日	8:00～20:00	20:00
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。
- ・すべ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）はお断りさせていただきます

GRIT	臨時	火曜 17:55～18:25 担当：加澤	土曜 8:30～9:00 担当：谷頭真	日曜 13:05～13:25 担当：加澤
	1月	Athletic	Strength	Cardio
2月		Strength (※変更が出る場合がございます)	Cardio	Athletic
3月			Athletic	Strength

2021.01.11 更新