

Main schedule table for Monday-Thursday. Columns include studio (studioA, studioB, studio CHAIN), ジム (Gym), and プール (Pool). Rows show time slots from 7:30 to 22:30 with various program names like LESMILLS, ZUMBA, and THE TRIP.

シェクサー・フィットネス&スパ川崎24グループエクササイズタイムスケジュール(土~日)

Schedule table for Friday-Sunday. Columns include studio (studioA, studioB, studio CHAIN), ジム (Gym), and プール (Pool). Rows show time slots from 7:30 to 22:30 with various program names like LESMILLS, ZUMBA, and THE TRIP.

【プログラムご参加について】

- プログラムは全てWEB予約制となります。
• マークが付いているプログラムは予約不要です。
• お一人さま4枠まで、同時に予約が可能です。
• 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上でご自身でキャンセル登録が必要となります。
• プログラム予約時に場所の指定も可能です。
• 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。
• ジュニアスイミング開講中、最大3コース使用させていただきます。
尚、ジュニアスイミング開講中は、ウォーキングコースと遊泳コースは、各1コースずつとさせていただきます。

【週替わりレッスンスケジュール】

Table showing weekly lesson rotation for GRIT and studio CHAIN. Columns for 4月, 5月, 6月. Includes QR code for program content explanation.

【スタジオ定員人数】

Table listing staff counts for studio A (30名), studio B (45名), studio CHAIN (35名), and プール (45名).

【プログラムWEB予約開始日】
毎月25日午前0:00より開始

Information for program levels: 初級者プログラム (Beginner), HOT プログラム (Hot), and HOT Free Time (Hot Free Time).

※プログラム名称は効果を保証するものではありません。