

2020.4臨時

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）

時間	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
8:30	営業時間 9:30~23:00			営業時間 9:30~23:00			営業時間 9:30~23:00			営業時間 9:30~23:00		
9:30												
10:00	9:50~10:50 24式太極拳 大久保朋美 ※変更なし	10:00~10:50 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵 ※変更なし	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一 ※整理券バンドクラス	NEW 10:10~10:50 エアロウォーク 遠藤浩子	9:45~9:55 ポールコンディショニング 10:15~11:00 ChoreoSpirals 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	9:50~10:25 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子	10:15~11:15 HOTYOGA ミドル ヴェルデひとみ ※変更なし	10:00~10:45 アクア45 石綿由美 ※整理券バンドクラス	9:45~9:55 ストレッチ	NEW 10:00~11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂 ※変更なし	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室
10:30												
11:00												
11:30	11:10~11:50 ステップライト40 YASUCO	11:10~12:00 HOTYOGA ピギナー 大石修子 ※変更なし	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	NEW 11:10~12:00 エアロピクス ミドル50 遠藤浩子	11:20~12:00 リラックスヨガ 神保由香里	11:20~11:50 水中ウォーキング 藤井	10:45~11:30 ZUMBA 和田節子 ※変更なし	11:35~12:05 HOTストレッチ 西林 ※変更なし	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~12:00 ポディメンテナンス 渋谷輝幸	女性限定 11:20~11:55 POWER HIPNESS 宮下	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之
12:00												
12:30	12:10~12:40 RITMOS YASUCO	12:25~12:55 HOTストレッチ 岩下 ※変更なし	有料	12:20~13:05 協栄シェイプ ボクシング 山形あや	12:20~13:00 ペルビックストレッチ 神保由香里	12:00~12:30 パタフライベーシック	11:50~12:20 LAOUND 横谷りえ	NEW 12:25~13:10 Brain to Balance 浜田亜希 ※変更なし	NEW 12:00~12:30 背泳ぎベーシック	NEW 12:20~13:00 ダンスエアロ 遠藤浩子	12:15~12:55 Balletone 高橋典子	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									12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純 ※変更なし	13:20~14:10 HOTYOGA コリオ 岩下 ※変更なし		13:25~14:20 ルーシーダットン 神保由香里	13:20~14:15 フラダンス 寺田久美子	13:20~14:05 アクアベーシック45 葉山亜希恵	12:45~13:15 MEGADANZ 横谷りえ	女性限定 13:30~14:20 HOTYOGA 骨盤調整 ヴェルデひとみ ※変更なし	12:45~13:15 平泳ぎベーシック	NEW 13:20~14:05 エアロピクス コンボI 45 遠藤浩子 ※変更なし	NEW 13:15~13:55 Brain to Balance 浜田亜希	
14:00												
14:30	14:30~15:10 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:30~15:20 HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI ※変更なし		14:40~15:20 momチャンフィットネス ベーシック 有我京子	14:35~15:15 ピラティスフロー 今井しのぶ	14:15~14:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵	12:45~13:15 MEGADANZ 横谷りえ	13:40~14:10 LesMILLS BODYCOMBAT 黒田	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14		14:25~14:55 MEGADANZ HARUNA	14:15~14:55 美軸ライン ストレッチ TOMOMI
15:00												
15:30	15:30~16:30 けいらくピクス 中村勝美 ※変更なし		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	NEW 15:40~16:10 barre 佐藤友美 ※変更なし	15:35~16:20 HIPHOP Minachi ※変更なし	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール B-15	15:35~16:20 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子 ※変更なし	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15	15:15~16:00 LesMILLS BODYPUMP 近藤 ※変更なし	15:15~15:55 ピラティスフロー 石川和江	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15	
16:00												
16:30												
17:00		15:45~18:30 HOTフリータイム	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16						15:45~17:45 HOTフリータイム	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-16	16:15~17:05 フラダンス 山田弘美 ※変更なし	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16
17:30												
18:00			17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17									
18:30	18:05~18:35 ZUMBA 小松真太郎			NEW 18:30~19:15 MEGADANZ 横谷りえ ※変更なし	18:50~19:40 HOTYOGA ピギナー 川島麻里奈 ※変更なし	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17	18:45~19:15 女性限定 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18	18:30~19:10 NEW エアロピクス ミドル40 佐藤陽子	18:30~19:10 女性限定 HOTYOGA 骨盤調整 大石修子 ※変更なし	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18	
19:00												
19:30	19:05~19:50 ポディメンテナンス 渋谷輝幸	19:00~19:55 HOTYOGA リンパフロー 渡 美樹	19:00~19:45 アクア45 吉田賢一	NEW 19:35~20:05 RITMOS 横谷りえ	20:00~20:55 アクティブフローヨガ 宮下	19:30~20:00 アクア30 高鷲 勉	19:35~20:05 NEW LesMILLS CXWORX 加澤	19:40~20:35 パワーヨガ 渡辺友華	19:00~19:20 POWER HIPNESS 宮下	19:30~20:00 ステップライト30 佐藤陽子	NEW 20:10~20:55 HOTピラティス 山路さなえ ※変更なし	20:00~20:30 アクア30 木村
20:00	暗闇		有料									
20:30	20:10~20:55 LesMILLS BODYCOMBAT 田中	20:15~21:00 HOTピラティス 尚武 ※変更なし	20:00~21:00 成人 スイミングスクール A-20	NEW 20:30~21:15 LesMILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	20:55~21:25 クロールベーシック	20:10~20:40 ミットシェイプ 高鷲 勉	20:25~21:10 LAOUND 熊谷 ※変更なし	20:55~21:55 リラックスヨガ 渡辺友華 ※変更なし	20:00~21:00 成人 スイミングスクール C-20	20:20~20:50 GRIT 五十嵐	21:00~21:45 スピード& ディスタンス	
21:00												
21:30	21:15~22:00 LAOUND 角田	21:20~22:00 HOTリフレッシュ 坂		NEW 21:35~22:05 LesMILLS BODYPUMP 熊谷	21:15~21:45 HOTストレッチ 瀬川 ※変更なし		21:30~22:15 暗闇 LesMILLS BODYATTACK 角田		21:15~21:45 フィンスイム ベーシック	21:10~22:10 LesMILLS BODYJAM 川島麻里奈 ※変更なし		
22:00												
22:30												
23:00												

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

2020.4臨時 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			日曜日		
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
8:00 NEW スタジオA GRIT テクニク+ 谷真 8:30~9:15	8:30~9:25 スタジオB ヴォーカリズム 福嶋純子 NEW	8:00~9:30 プール イベントコース	8:30~9:15 スタジオA 協栄シェイプ ボクシング MIWA	8:30~9:30 NEW スタジオB HOTYOGA リンパフロー 大石修子 ※変更なし	8:00~9:30 プール イベントコース
9:00 NEW 8:30~9:15 スタジオA 谷真 ※休講	9:45~10:00 スタジオB ストレッチ NEW	10:05~10:35 プール ※週替わりインター 下記参照	9:35~10:30 NEW スタジオA パワーヨガ 渡辺友華	9:50~10:20 スタジオB HOTストレッチ 角田 ※変更なし	9:50~10:20 プール アクア30 早川陽佑
10:00 ZUMBA 和田節子	10:20~10:40 スタジオB 筋膜リリース※変更なし	10:45~11:15 プール フィンスイム ベーシック	10:50~11:40 NEW スタジオA リラクソヨガ 渡辺友華	10:50~11:40 スタジオB アクティブフローヨガ 角田 ※変更なし	10:30~11:00 プール アクアミット 早川陽佑
11:00 NEW 11:00~11:40 スタジオA ラテンエアロ 和田節子	11:00~11:25 スタジオB POWER HIPNESS 岩下	11:25~11:55 プール ミッドシェイプ 藤井	11:55~12:45 NEW スタジオA LES MILLS BODYPUMP 近藤	11:55~12:45 スタジオB HOTYOGA 骨盤調整 辻廣美玲 ※変更なし	11:30~12:15 プール ベビースイミング スクール
12:00 暗闇 12:00~12:45 スタジオA LBOJUDO 宮下 ※変更なし	11:45~12:40 スタジオB ベリーダンス TOMOMI	12:15~13:15 プール ジュニア スイミングスクール F-12	13:00~13:30 NEW スタジオA LES MILLS CKWORK 宮下	13:05~14:05 スタジオB HOTYOGA デトックス 坂 ※変更なし	12:45~13:45 プール 成人 スイミングスクール G-12
13:00 NEW 13:05~13:55 スタジオA リラクソヨガ yoriko	13:00~13:45 スタジオB フラダンス 椎橋弘子	13:15~14:15 プール ジュニア スイミングスクール F-13	13:50~14:20 スタジオA LES MILLS BODYCOMBAT 角田	14:20~14:50 プール 水中ウォーキング 藤井	15:00~15:30 プール アクア30 藤井
14:30 NEW 14:15~14:50 スタジオA エアウォーク YASUCO	14:05~14:55 スタジオB 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 プール ジュニア スイミングスクール F-14	15:30~16:00 NEW スタジオA RITMOS 佐藤陽子	15:30~15:55 スタジオB 筋膜リリース	
15:00 15:10~15:50 スタジオA エアロビクス ライト40 YASUCO	15:15~16:05 スタジオB ベルビクストレッチ Kaori	15:15~16:15 プール ジュニア スイミングスクール F-15	16:20~16:55 NEW スタジオA ステップコンボ I 35 佐藤陽子	16:15~16:50 NEW スタジオB POWER HIPNESS 米屋	
16:00 16:10~17:10 スタジオA LES MILLS BODYCOMBAT 飯島 ※変更なし	16:25~17:10 スタジオB リラクソヨガ Kaori	16:15~17:15 プール ジュニア スイミングスクール F-16	17:15~18:10 NEW スタジオA K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	17:10~18:10 NEW スタジオB LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈 ※変更なし	
17:30 17:30~18:15 スタジオA MEGADANZ YUNOKI	17:30~18:10 スタジオB エアロビクス コンボ I 40 佐藤陽子	17:15~18:15 プール ジュニア スイミングスクール F-17	18:30~19:00 スタジオA barre 川島麻里奈 ※変更なし		
18:00 18:35~19:35 スタジオA LES MILLS BODYPUMP 田中	18:30~19:30 スタジオB TRF EZ DO DANCEROIZE YASUKO ※変更なし	19:15~19:45 プール 平泳ぎベーシック			
19:30 19:55~20:55 スタジオA LES MILLS BODYATTACK 熊谷					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00		週替わり インター内容			
22:30		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			
23:00					

臨時定員設定

Aスタジオ	35名
Bスタジオ	30名
プール	50名 25名

女性限定 女性限定クラス

暗闇 演出照明を使用し、通常レッスンより照度の低いクラス

備品が必要なクラス。備品がなくなり次第定員。※ホットヨガは専用のヨガマットを使用し、定員45名とさせていただきます。

運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めするクラス。

有料クラス

ジュニアスイミングスクール

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 9:30~22:30	23:00
土曜日 8:00~21:30	22:00
日・祝 8:00~19:30	20:00

※営業終了時間の30分前まで、各エリアご利用いただけます

- ### レッスンご参加について
- 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
 - ホットプログラム中も常時換気の設定にしておりますので、通常より低い温度・湿度でのご提供
 - 常温のプログラムにつきましては出入口扉を開放し実施
 - 間隔を十分確保するため、全プログラムで定員を設定
 - 上記に伴い、プログラムスケジュールは変更となります。
 - レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
 - 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、速やかにお願致します。
 - ※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。
 - 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、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。
 - ※月曜10:00~10:45アクア45吉田賢一/水曜10:00~10:45アクア45石綿由美は、定員管理のため営業開始後、プールカウンターにて参加バンドを配布いたします。

- ### 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。

スタジオ整列について

各スタジオの整列方法が変更となっております。詳細の整列方法は館内別途POPをご確認ください。

