

2023.04~

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	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30	営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)				営業時間：7:00~23:00 (プールエリア：9:30~)			
9:00																
9:30																
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美		10:00~10:45 アクア45 吉田賢一	10:15~10:45 セミパーソナル	10:00~10:45 エアロウォーク 谷口浩子	10:00~10:45 Choreospirals 片山千穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	10:15~10:45 セミパーソナル	9:55~10:40 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子	10:00~10:45 チャオチャオフィット アンダーソン幸子	10:00~10:45 アクアベーシック45 石綿由美	10:15~10:45 セミパーソナル	10:00~10:50 協栄シェイプ ボクシング Aya	10:00~10:45 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	10:15~10:45 セミパーソナル
10:30		女性限定														
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOTYOGA骨盤調整 片倉由紀			11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~12:00 リラックスヨガ 三船麻里子	11:20~11:50 水中ウォーキング 根岸		11:00~11:45 ZUMBA 和田節子		11:00~11:45 ベビースイミング スクール		11:05~11:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	11:00~11:45 Balletone 高橋典子	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之	
11:30														女性限定		
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:50~12:35 HOTYOGAピギナー 片倉由紀	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス	12:15~12:45 セミパーソナル	12:15~13:05 協栄シェイプ ボクシング Aya	12:20~13:05 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:00~12:30 ディスタンス	12:15~12:45 セミパーソナル	12:05~12:50 LaOUND. KAHO	11:25~12:10 Warm YOGAリフレッシュ 池田	12:15~12:45 背泳ぎベーシック	12:15~12:45 セミパーソナル	12:10~12:55 Brain to Balance hitomi	12:00~12:45 Wow! HMP 溝上	12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之	12:15~12:45 セミパーソナル
12:30																
13:00		12:50~13:20 HOTストレッチ 乾	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12				12:40~13:10 クロールベーシック									
13:30	13:10~14:10 リラックスヨガ 木崎 純	13:45~14:30 HOTYOGAデトックス 池田			13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 石井貴志	13:25~14:10 ピラティスフロー 今井しのぶ	13:20~14:05 アクアベーシック45 葉山亜希恵		13:10~13:55 MEGADANZ KAHO	13:20~14:05 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI	13:10~13:40 水中ウォーキング 熊谷		13:10~13:40 UNG Jump 溝上	13:00~13:30 筋膜リリース 東海林	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12	
14:00																
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純	14:50~15:35 HOT美軸ライン ストレッチ TOMOMI		14:15~14:45 セミパーソナル	14:35~15:20 LES MILLS BODYPUMP 石井貴志		14:15~14:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵	14:15~14:45 セミパーソナル	14:25~15:10 エアロピクスライト45 斉藤朋子	15:00~15:45 フラダンス 根岸一枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14	14:15~14:45 セミパーソナル	14:00~15:00 LES MILLS +15分Tec BODYCOMBAT 三上	14:00~14:45 ピラティスフロー 石川和江	1ヶ月間同じ曲での 実施となります。	14:15~14:45 セミパーソナル
15:00																
15:30			15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15			15:10~16:10 キッズ 体育スクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール B-15		15:30~16:15 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15		15:20~16:05 LaOUND. YASUCO	15:10~16:10 キッズ 体育スクール	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15	
16:00	15:35~16:35 けいらくピクス 中村勝美			16:15~16:45 セミパーソナル				16:15~16:45 セミパーソナル								
16:30			16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16			16:20~17:20 キッズジュニア 体育スクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール B-16				16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-16			16:20~17:20 キッズジュニア 体育スクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16	
17:00																
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				18:00~18:30 セミパーソナル		17:30~18:30 ジュニア 体育スクール								17:30~18:30 ジュニア 体育スクール		
18:30	18:15~18:45 UNG jump 山下	18:05~18:50 ヨガで作る強く しなやかな身体 Miku	1ヶ月間同じ曲での 実施となります。		18:10~18:55 MEGADANZ 大西美帆		18:30~19:00 平泳ぎベーシック	18:15~18:45 セミパーソナル	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	18:25~18:55 筋膜リリース 東海林	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18	18:15~18:45 セミパーソナル		18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18	18:15~18:45 セミパーソナル	
19:00													暗闇			
19:30	19:05~19:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	19:05~19:50 LES MILLS SHBAM 若林由佳	19:00~19:45 アクア45 吉田賢一		19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:40 WOWICORE 家城		19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 猪股愛実	19:10~19:55 NEW CORE 三上				19:10~19:55 LaOUND. 熊谷	19:10~19:55 チャオチャオフィット 星野瑠子		
20:00					暗闇		19:55~20:25 ミットシェイプ 山本									
20:30	20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP 熊谷	20:10~20:55 ピラティス 尚武	20:00~21:00 成人 スイミングスクール A-20	20:15~20:45 セミパーソナル	20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP 家城	20:20~20:50 barre 川島麻里奈		20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP 結城千恵	20:00~21:00 パワーヨガ 渡辺友華		20:00~21:00 成人 スイミングスクール C-20	20:15~20:45 セミパーソナル	20:10~20:55 LES MILLS BODYSTEP 熊谷	20:10~20:55 LES MILLS SHBAM 家城	20:00~20:30 アクア30 TORI	20:15~20:45 セミパーソナル
21:00																
21:30	21:15~22:00 LaOUND. TORI				21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 家城		21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 結城千恵	21:15~22:00 NEW リラックスヨガ 渡辺友華		21:15~21:45 フィンスイム ベーシック		21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 家城			
22:00																
22:30																
23:00																

	土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30				グルトレ				グルトレ
8:30~9:00	GRIT 谷頭真		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール F-85		8:30~9:20 協栄シェイプ ボクシング MIWA		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。	
9:00								
9:20~9:50	CORE 谷頭真	9:15~10:15 ベーシックキンダー チアスクール	9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール F-95		9:35~10:35 パワーヨガ 渡辺友華		9:50~10:20 アクア30 早川陽佑	
10:00								
10:10~10:55	ZUMBA 和田節子	10:25~11:25 ベーシックキンダー ジュニア チアスクール		10:30~11:00 セミパーソナル		女性限定	10:30~11:00 アクアミット 早川陽佑	10:30~11:00 セミパーソナル
11:00			11:00~11:45 ベビースイミング スクール		10:50~11:35 リラックスヨガ 渡辺友華		10:50~11:35 wow! HHP 溝上	
11:30	11:15~12:00 ラテンエアロ 和田節子	有料					11:30~12:15 ベビースイミング スクール	
12:00					12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀		11:55~12:40 HOTYOGAデトックス 溝上	12:15~12:45 セミパーソナル
12:30	12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 白石周史	12:00~13:00 ベリーダンス TOMOMI	12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12	12:15~12:45 セミパーソナル				12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12
13:00					13:05~13:35 GRIT 田村真紀		13:00~13:30 Warmストレッチ 池田	
13:30	13:25~14:10 リラックスヨガ yoriko	13:25~14:10 フラダンス 生方未来	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13		NEW			
14:00					13:55~14:40 LAOUND. 三上		13:50~14:35 ピラティス骨盤強化 前川尚子	14:20~14:50 水中ウォーキング 山本
14:30	14:30~15:15 エアロピクス ライト45 YASUKO	14:30~15:15 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:15~14:45 セミパーソナル				14:15~14:45 セミパーソナル
15:00					15:00~15:45 RITMOS 佐藤陽子		14:55~15:25 筋膜リリース 福田	15:00~15:30 アクア30 山本
15:30	NEW 暗闇		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15					
16:00	15:30~16:15 熊谷	15:35~16:20 ベルビクスストレッチ Kaori		16:15~16:45 セミパーソナル	16:05~16:50 ステップコンボ1 佐藤陽子		16:05~16:50 LES MILLS SH'BAM 川島里奈	16:15~16:45 セミパーソナル
16:30	NEW		16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16					
17:00	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 家城	16:40~17:25 リラックスヨガ Kaori			17:15~18:00 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ		17:10~17:55 LES MILLS BODYBALANCE 川島満里奈	
17:30	17:30~18:15 MEGADANZ YUNOKI		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17		NEW 暗闇			有料
18:00				18:15~18:45 セミパーソナル	18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 家城		18:15~19:15 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	18:15~18:45 セミパーソナル
18:30	18:35~19:20 エアロピクスコンボ I 45 佐藤陽子	18:50~19:20 WOWICORE 重野						
19:00			19:15~19:45 パタフライベーシック					
19:30								
20:00	19:45~20:45 LES MILLS +15分Tec BODYATTACK 家城	19:45~20:30 TRF EZ DO DANCE GROOVE YASUKO						
20:30								
21:00	1ヶ月間同じ曲での実施となります。							
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

スタジオ定員設定

Aスタジオ	パターン①	40名
	パターン②	50名
	パターン③	65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	50名
	スイム系 テクニカル	24名

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

備品数等に伴い定員数が変わるプログラム

GRIT	30名
太極拳	55名
筋膜リリース	27名

GRIT	土曜 8:30~9:00 担当: 谷	日曜 13:05~13:35 担当: 田村
4月1週目	1日: Strength	2日: Cardio
4月2週目	8日: Athletic	9日: Strength
4月3週目	15日: Cardio	16日: Athletic
4月4週目	22日: Strength	23日: Cardio
4月5週目	29日: 祝日	30日: Strength

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	7:00~23:00	23:00
土曜日	8:00~22:00	22:00
日・祝	8:00~20:00	20:00

- 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** 備品が必要なクラス。備品がなくなり次第定員
- 有料** 有料クラス
- ジュニア** ジュニアスクール
- NEW** NEWプログラム
- 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

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。
 ※全てのプログラムレッスンがWEB予約対象レッスンです