

2025.4~

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	
					グルトレ				グルトレ				グルトレ				グルトレ	
8:30																		
9:00																		
9:30			女性限定															
10:00	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40~10:25 HOTYOGA骨盤調整 ユキ				10:00~10:45 エアロウォーク 谷口浩子	10:00~10:45 ChoreoSpinals 片山千穂	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	9:30~10:15 24式太極拳 村山真理	10:00~10:45 アクア45 石綿由美		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		
10:30					10:15~10:45 グルトレ				10:15~10:45 グルトレ				10:15~10:45 グルトレ				10:15~10:45 グルトレ	
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45~11:30 HOTYOGAビギナー ユキ				11:05~11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00~11:45 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	10:30~11:15 LES MILLS BODYBALANCE MIHO		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	11:15~11:45 グルトレ		
11:30					11:15~11:45 グルトレ				11:15~11:45 グルトレ				11:15~11:45 グルトレ				11:15~11:45 グルトレ	
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO	11:55~12:25 Warmストレッチ 乾	12:00~12:30 フィンスイム アドバンス			12:10~13:00 協栄シェイプ ボクシング Aya	12:05~12:50 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:00~12:30 ディスタンス		12:05~12:50 LES MILLS Shapes MIHO	11:30~12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田		12:10~12:55 Brain to Balance 花輪里恵子	12:00~12:45 Wow!HIP rio	12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之	12:15~12:45 グルトレ		
12:30					12:15~12:45 グルトレ				12:15~12:45 グルトレ				12:15~12:45 グルトレ				12:15~12:45 グルトレ	
13:00	NEW	12:45~13:30 MEGADANZ しんDo	12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12			13:15~13:45 Wow!HIP rio	13:15~14:00 ピラティスフロア 今井しのぶ	12:40~13:10 バタフライベーシック		NEW	13:10~13:55 uabound rio	12:30~13:00 Warmストレッチ 守屋		13:10~13:40 YOGAコリオ rio	13:10~13:40 筋膜リリース 野口	12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12	13:15~13:45 グルトレ	
13:30					13:15~13:45 グルトレ				13:15~13:45 グルトレ				13:15~13:45 グルトレ				13:15~13:45 グルトレ	
14:00	NEW	13:50~14:35 Wow!HIP 稲村未彩紀				14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT rio	14:15~14:45 ZENSEE (陽) MIHO	13:20~14:05 アクア45 鳥居				13:15~14:00 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI		14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司	14:00~14:45 ピラティスフロア 石川和江		14:15~14:45 グルトレ	
14:30					14:15~14:45 グルトレ				14:15~14:45 グルトレ				14:15~14:45 グルトレ				14:15~14:45 グルトレ	
15:00	NEW	14:50~15:35 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15			15:00~15:45 BODYPUMP 大久保	15:10~16:10 キンダー 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		14:25~15:10 エアロビクスライト45 斉藤朋子	14:15~15:00 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	15:05~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保	15:10~16:10 キンダー 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	15:15~15:45 グルトレ		
15:30					15:15~15:45 グルトレ				15:15~15:45 グルトレ				15:15~15:45 グルトレ				15:15~15:45 グルトレ	
16:00	NEW	16:10~16:55 スローボディシェイプ 中村勝美	16:00~17:30 レンタルスタジオ	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16		16:00~17:30 レンタルスタジオ	16:20~17:20 キンダージュニア 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		15:30~16:15 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子	15:40~16:40 ベーシックキンダー チアスクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール C-16	16:20~17:20 キンダージュニア 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	16:15~16:45 グルトレ			
16:30					16:15~16:45 グルトレ				16:15~16:45 グルトレ				16:20~17:20 キンダージュニア 体育スクール	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-17	17:15~17:45 グルトレ			
17:00					17:15~17:45 グルトレ				17:15~17:45 グルトレ				17:30~18:30 ジュニア スイミングスクール D-18	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール D-17	17:15~17:45 グルトレ			
17:30																		
18:00	NEW	18:00~18:45 ZUMBA Yume	18:00~18:45 ヨガで作る強く しなやかな身体 Miku			18:10~18:55 エアロビクスミドル 佐藤陽子	17:30~18:30 ジュニア 体育スクール			18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史			18:10~19:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA	18:10~19:00 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18	18:15~18:45 グルトレ		
18:30					18:15~18:45 グルトレ				18:15~18:45 グルトレ				18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18				18:15~18:45 グルトレ	
19:00	19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP 加藤早紀	19:05~19:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	19:00~19:45 アクア45 吉田賢一			19:10~19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10~19:55 LES MILLS Shapes MIHO			NEW	19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 福山	19:10~19:55 LES MILLS BODYBALANCE rio	19:20~19:50 フィンスイム ベーシック	19:15~20:00 Strength Development 青柳紀映	19:10~19:55 LES MILLS Shapes 稲村未彩紀	19:15~19:45 グルトレ		
19:30					19:15~19:45 グルトレ				19:15~19:45 グルトレ								19:15~19:45 グルトレ	
20:00																		
20:30	20:10~20:55 LES MILLS BODYATTACK 大久保	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			20:10~20:55 uabound 村井紫乃	20:10~20:55 LES MILLS DANCE 川島麻里奈			20:10~20:55 LES MILLS BODYPUMP 福山	20:10~20:55 パワーヨガ 加地由樹子	20:00~21:00 成人 スイミングスクール C-20	20:15~21:00 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT rio	20:00~20:45 アクア45 三上	20:15~20:45 グルトレ		
21:00																		
21:30	21:15~22:00 uabound 大久保					21:15~22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保			21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 三上	21:15~22:00 リラックスヨガ 加地由樹子		21:15~22:00 LES MILLS BODYATTACK 大久保					
22:00																		
22:30																		
23:00																		

2025.4～

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	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
9:00	NEW 9:05～9:50 LES MILLS Shapes AYANO		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		8:30～9:30 ジュニア スイミングスクール G-85	
9:30		9:15～10:15 ベーシックキダー 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		9:35～10:20 Strength Development 家城和大	NEW 9:55～10:40 パワーヨガ 杉崎智子	9:30～10:30 ジュニア スイミングスクール G-95	
10:00	10:10～10:55 ZUMBA 和田節子			10:15～10:45 グルトレ				10:15～10:45 グルトレ
10:30		10:25～11:25 ベーシックキダー ジュニア チアスクール			10:35～11:10 LES MILLS Shapes 家城和大			
11:00			11:00～11:45 ベビースイミング スクール	11:15～11:45 グルトレ	NEW 11:30～12:30 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀	11:55～12:25 Warmストレッチ 池田	11:40～12:25 ベビースイミング スクール	
11:30	11:15～12:00 ラテンエアロ 和田節子	有料			12:50～13:20 GRIT 田村真紀	12:40～13:25 HOTYOGAデトックス 池田	12:45～13:45 成人 スイミングスクール G-12	13:15～13:45 グルトレ
12:00		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 グルトレ	NEW 13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 三上	13:40～14:25 WOW! HOP 稲村未彩紀	14:15～14:45 水中ウォーキング 野口	14:15～14:45 グルトレ
12:30	12:20～13:05 LES MILLS BODYPUMP 白石周史				14:35～15:20 LES MILLS BODYATTACK 大久保	14:40～15:25 HOTYOGAリフレッシュ rio	15:00～15:30 アクア30 三上	15:15～15:45 グルトレ
13:00		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	13:15～13:45 グルトレ	15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子	15:40～16:10 Warm筋膜リリースヨガ rio		
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		14:15～14:45 グルトレ	16:35～17:20 ステップコンボ I 佐藤陽子	16:35～17:20 LES MILLS DANCE 川島麻里奈		17:15～17:45 グルトレ
14:00		14:30～15:15 エアロビクス ライト45 YASUCO	14:15～15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:15～14:45 グルトレ	17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	17:35～18:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		
14:30	14:30～15:15 エアロビクス ライト45 YASUCO	14:30～15:15 整体オリジナル 竹田真知枝	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:15～15:45 グルトレ	18:15～18:45 グルトレ			18:15～18:45 グルトレ
15:00	15:30～16:15 LAOUND 鳥居	15:35～16:20 ペルビックストレッチ Kaori			18:40～19:25 LAOUND 大久保			
15:30		16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIHO	16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:15～16:45 グルトレ				
16:00	16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIHO	16:40～17:25 リラックスヨガ Kaori						
16:30		17:30～18:15 MEGADANCE YUNOKI	17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:15～17:45 グルトレ				
17:00	17:30～18:15 MEGADANCE YUNOKI	17:45～18:30 ZUMBA 小松真太郎						
17:30		18:35～19:20 エアロビクスコンボ I 45 佐藤陽子	18:30～19:00 ディスタンス	18:15～18:45 グルトレ				
18:00	18:35～19:20 エアロビクスコンボ I 45 佐藤陽子	18:45～19:30 オリジナルダンス 小松真太郎	19:15～19:45 バタフライベーシック					
18:30								
19:00								
19:30	NEW 19:35～20:35 短期有料スクール DANCE基礎 YUNOKI							
20:00								
20:30								
21:00								
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	60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	
Strength Development	30名
GRIT	30名

GRIT	日曜 12:50～13:20 担当：田村
4月1週目	6日：Cardio
4月2週目	13日：Strength
4月3週目	20日：Athletic
4月4週目	27日：Cardio
5月1週目	4日：Strength
5月2週目	11日：Athletic
5月3週目	18日：Cardio
5月4週目	25日：Strength
6月1週目	1日：Athletic
6月2週目	8日：Cardio
6月3週目	15日：Strength
6月4週目	22日：Athletic
6月5週目	29日：Cardio

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。
	有料クラス
	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

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		プールエリア	退館時間
平日	7:00～23:00	9:30～23:00	23:00
土曜日	8:00～22:00	8:00～22:00	22:00
日・祝	8:00～20:00	8:00～20:00	20:00

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。
※全てのプログラムレッスンがWEB予約対象レッスンです