

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）

2025.9～

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			8:30～9:30 ジュニア スイミングスクール F-8		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	9:05～9:50 LES MILLS Shapes AYANO	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-9		9:35～10:20 Strength Development 家城和大	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	10:25～11:25 ベーシックキダー ジュニア チアスクール		10:15～10:45 グルトレ	10:35～11:10 LES MILLS Shapes 家城和大	10:55～11:40 リラックスヨガ 杉崎智子		10:15～10:45 グルトレ
11:00	11:15～12:00 ラテンエアロ 和田節子	有料			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	
12:00	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 グルトレ	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	12:15～12:45 グルトレ
13:00	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	13:15～13:45 グルトレ	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 三上	13:40～14:25 WOW! HIP 佐藤 凛	14:15～14:45 水中ウォーキング 野口	13:15～13:45 グルトレ
14:00	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	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	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	14:15～14:45 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	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	15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子	15:40～16:10 Warm筋膜リリースヨガ rio		15:15～15:45 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	16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:15～16:45 グルトレ	16:35～17:20 ステップコンボ I 佐藤陽子	16:35～17:20 LES MILLS DANCE 川島麻里奈		16:15～16:45 グルトレ
17:00	17:30～18:15 MEGADANCE YUNOKI	17:45～18:30 LES MILLS BODYBALANCE NINA	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	17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	17:35～18:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		17:15～17:45 グルトレ
18:00	18:40～19:40 短期有料スクール ステップ 佐藤陽子	18:45～19:30 ZUMBA 小松真太郎	18:45～19:15 ディスタンス		18:40～19:25 LAOUND 大久保			18:15～18:45 グルトレ
19:00		19:30～20:00 有料 背泳ぎベーシック						
19:30		19:45～20:30 オリジナルダンス 小松真太郎						
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	66名
	スイム系 テクニカル	24名
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

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

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

GRIT	日曜 12:50～13:20 担当：田村
7月1週目	6日：Strength
7月2週目	13日：Athletic
7月3週目	20日：Cardio
7月4週目	27日：Strength
8月1週目	3日：Athletic
8月2週目	10日：Cardio
8月3週目	17日：Strength
8月4週目	24日：Athletic
8月5週目	31日：Cardio
9月1週目	7日：Strength
9月2週目	14日：Athletic
9月3週目	21日：Cardio
9月4週目	28日：Strength

予約方法

各レッスン終了10分後に
4週間後の同時刻のクラスが予約開始となります

- ◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合
自動キャンセルとなります。
- ◆レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。
(直前予約は予約枠数関係なくお取りできます。)

代行情報はこちら

祝日プログラムはこちら



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