



2026.3~

# 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 家城和夫		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 家城和夫			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	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 グルトレ	11:30~12:30 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀		11:40~12:25 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 グルトレ
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		12:45~13:45 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 リラククスヨガ 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 大久保		13:40~14:25 女性限定 Wow! HIP 佐藤 凛	13:15~13:45 グルトレ
14:00	14:30~15:15 エアロピクス 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	14:15~14:45 グルトレ
15:00	15:30~16:15 LaOUND. rio	15:35~16:20 ベルビックスストレッチ 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	15:00~15:30 NEW アクア30 鳥居
16:00	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIHO	16:40~17:25 リラククスヨガ 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	18:45~19:30 ZUMBA 小松真太郎		18:45~19:15 ディスタンス	18:15~18:45 グルトレ	18:40~19:25 LaOUND. 大久保			18:15~18:45 グルトレ
19:00			19:30~20:00 平泳ぎベーシック					
19:30	19:45~20:45 トリプルステップ 佐藤陽子	※詳細について、 別POPをご確認ください						
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	24名
	テクニカル	

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
1月1週目	4日：Cardio
1月2週目	11日：Strength
1月3週目	18日：Athletic
1月4週目	25日：Cardio
2月1週目	1日：Strength
2月2週目	8日：Athletic
2月3週目	15日：Cardio
2月4週目	22日：Strength
3月1週目	1日：Athletic
3月2週目	8日：Cardio
3月3週目	15日：Strength
3月4週目	22日：Athletic
3月5週目	29日：Cardio

## 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