

月曜日						火曜日						水曜日						木曜日						
	スタジオ	スタジオ	studio CHAIN	ジム	プール		スタジオ	スタジオ	studio CHAIN	ジム	プール		スタジオ	スタジオ	studio CHAIN	ジム	プール		スタジオ	スタジオ	studio CHAIN	ジム	プール	
	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール		studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール		studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール		studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール	
7:30	7:30~8:00 LES MILLS BODYPUMP		7:30~8:00 LES MILLS RPM			7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~9:30 HOT Free Time	7:30~8:15 THE TRIP		7:30~8:00 DANCE	7:30~9:30 LES MILLS RPM		7:30~8:00 LES MILLS BODYATTACK		7:30~8:15 LES MILLS RPM 小島一球				7:30~8:00 LES MILLS BODYATTACK		7:30~8:00 LES MILLS BODYBALANCE			
8:00						8:15~8:45 LES MILLS BODYATTACK				8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE			8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE						8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE					
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 THE TRIP				※HOT Freeに關しましては前回のHOT環境とは異なる温度設定となっております。							※HOT Freeに關しましては前回のHOT環境とは異なる温度設定となっております。										
9:00	9:00~9:30 DANCE	スリムフローヨガ				9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP		9:30~10:00 LES MILLS RPM		9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT			9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT		9:00~9:30 SDFIT		8:50~9:20 水中ウォーキング 森裕子		9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP		9:30~10:00 LES MILLS RPM			
9:30		keiko								MASAYA							9:30~10:15 アクア45		しゅんすけ					
10:00	NEW	10:00~10:45 バランス コーディネーション		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり		10:00~10:45 HOTヨガミドル			10:00~10:30 ウォーキングアクア 栗山亜希恵		10:00~10:45 HOTヨガ ビギナー	10:00~10:45 HOTヨガ ビギナー		10:00~10:45 HOTヨガ 骨盤調整	10:15~10:45 アクア45		10:00~10:45 森裕子		10:00~10:45 チャオチャオ フィット	10:15~11:00 LES MILLS RPM	10:15~10:45 ウォーク&ジョグ KaoRU		
10:30	UBOUND Kana	佐古田秀子	10:30~11:00 SDFIT			10:15~11:00 LES MILLS DANCE	FLUKKO			10:15~10:45 アクアベージュ		10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP		10:30~11:00 LES MILLS RPM		10:30~11:30 ベビーシミング スクール		10:10~10:55 リラクソスヨガ	YUKAKO	10:15~11:00 相子七海	10:15~10:45 アーク45		
11:00	NEW	11:10~11:55 リラクソスヨガ		10:55~11:40 アクア45	10:55~11:40 アクア45		11:05~11:50 HOTヨガビギナー	THE TRIP		11:15~11:45 栗山亜希恵		11:05~11:50 HOTヨガ 骨盤調整	11:05~11:50 HOTヨガ 骨盤調整		11:05~11:50 HOTヨガ 骨盤調整		11:15~11:45 ベビーシミング スクール		11:05~11:50 フラダンス		11:05~11:50 フラダンス	11:15~11:45 KaoRU		
11:30	サンバ	田中真紀		11:15~11:45 アクア45	11:15~11:45 アクア45		11:20~12:05 ピラティスフロー	ユキ		11:25~12:15 クロール インター		11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK	11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK		11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK		11:40~12:10 背泳ぎ ベージュ		11:15~12:00 英祐ラジストレッサ	TOMOMI	11:15~11:45 英祐ラジストレッサ	11:15~11:45 KaoRU		
12:00	NEW	12:00~12:30 ビリー		12:00~12:30 平泳ぎ ベージュ	12:00~12:30 平泳ぎ ベージュ		12:15~12:45 HOTヨガ 骨盤調整			12:15~12:45 クロール インター		12:15~12:45 LES MILLS BODYATTACK	12:15~12:45 LES MILLS BODYATTACK		12:15~12:45 LES MILLS BODYATTACK		12:15~12:45 背泳ぎ ベージュ		12:15~12:45 英祐ラジストレッサ	TOMOMI	12:15~12:45 英祐ラジストレッサ	12:15~12:45 KaoRU		
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	ピラティスフロー		12:40~13:10 パーソナルスイム 加藤真実	12:40~13:10 パーソナルスイム 加藤真実		12:25~13:10 HOTヨガ 骨盤調整	THE TRIP		12:25~13:10 クロール インター		12:25~13:10 LES MILLS BODYATTACK	12:25~13:10 LES MILLS BODYATTACK		12:25~13:10 LES MILLS BODYATTACK		12:25~13:10 背泳ぎ ベージュ		12:25~13:10 英祐ラジストレッサ	TOMOMI	12:25~13:10 英祐ラジストレッサ	12:25~13:10 KaoRU		
13:00	13:15~13:45 フラダンス	田村真紀	13:15~13:45 THE TRIP			13:15~13:45 LES MILLS BODYBALANCE	13:25~14:10 HOTヨガ リンパフロー	THE TRIP		13:15~13:45 フラダンス		13:15~13:45 LES MILLS BODYBALANCE	13:15~13:45 LES MILLS BODYBALANCE		13:15~13:45 LES MILLS BODYBALANCE		13:15~13:45 フラダンス		13:15~13:45 チャオチャオ フィット	13:15~13:45 LES MILLS RPM	13:15~13:45 チャオチャオ フィット	13:15~13:45 KaoRU		
13:30	13:35~14:20 エロロリアル ～初級&前コソ～	田村真紀	13:45~14:30 THE TRIP			13:35~14:15 LES MILLS BODYBALANCE	14:30~15:15 HOTヨガ デトックス	THE TRIP		13:35~14:15 フラダンス		13:35~14:15 LES MILLS BODYBALANCE	13:35~14:15 LES MILLS BODYBALANCE		13:35~14:15 LES MILLS BODYBALANCE		13:35~14:15 フラダンス		13:35~14:15 チャオチャオ フィット	13:35~14:15 LES MILLS RPM	13:35~14:15 チャオチャオ フィット	13:35~14:15 KaoRU		
14:00	14:00~15:25 LES MILLS BODYSTEP	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール		15:15~15:45 スィムスタート	15:15~15:45 スィムスタート		15:30~17:30 HOT Free Time			15:30~16:30 ジュニア体育 スクール		15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE		15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE		15:30~16:30 フラダンス		15:30~16:30 チャオチャオ フィット	15:30~16:30 LES MILLS RPM	15:30~16:30 チャオチャオ フィット	15:30~16:30 KaoRU		
14:30	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール		15:15~15:45 スィムスタート	15:15~15:45 スィムスタート		15:30~17:30 HOT Free Time			15:30~16:30 ジュニア体育 スクール		15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE		15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE		15:30~16:30 フラダンス		15:30~16:30 チャオチャオ フィット	15:30~16:30 LES MILLS RPM	15:30~16:30 チャオチャオ フィット	15:30~16:30 KaoRU		
15:00	15:45~16:10 ZENSEI ダンス	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 パーソナルスイム としすけ	16:15~16:45 パーソナルスイム としすけ		16:30~17:20 子育実人ヨガ			16:30~17:20 ジュニア体育 スクール		16:30~17:20 LES MILLS BODYBALANCE	16:30~17:20 LES MILLS BODYBALANCE		16:30~17:20 LES MILLS BODYBALANCE		16:30~17:20 フラダンス		16:30~17:20 チャオチャオ フィット	16:30~17:20 LES MILLS RPM	16:30~17:20 チャオチャオ フィット	16:30~17:20 KaoRU		
16:00	16:30~16:55 夜間急降の海 の巻リセット(夜間急降)	17:00~17:30 LES MILLS SDFIT		17:15~17:45 フラダンス	17:15~17:45 フラダンス		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		17:30~18:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:30~18:30 LES MILLS BODYBALANCE		17:30~18:30 LES MILLS BODYBALANCE		17:30~18:30 フラダンス		17:30~18:30 チャオチャオ フィット	17:30~18:30 LES MILLS RPM	17:30~18:30 チャオチャオ フィット	17:30~18:30 KaoRU		
16:30	16:30~16:55 夜間急降の海 の巻リセット(夜間急降)	17:00~17:30 LES MILLS SDFIT		17:15~17:45 フラダンス	17:15~17:45 フラダンス		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		17:30~18:30 LES MILLS BODYBALANCE	17:30~18:30 LES MILLS BODYBALANCE		17:30~18:30 LES MILLS BODYBALANCE		17:30~18:30 フラダンス		17:30~18:30 チャオチャオ フィット	17:30~18:30 LES MILLS RPM	17:30~18:30 チャオチャオ フィット	17:30~18:30 KaoRU		
17:00	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール			18:15~18:45 フラダンス	18:15~18:45 フラダンス		18:10~18:55 HOTヨガ 骨盤調整 take			18:10~18:55 HOTヨガ 骨盤調整 take		18:10~18:55 LES MILLS BODYATTACK	18:10~18:55 LES MILLS BODYATTACK		18:10~18:55 LES MILLS BODYATTACK		18:10~18:55 フラダンス		18:10~18:55 チャオチャオ フィット	18:10~18:55 LES MILLS RPM	18:10~18:55 チャオチャオ フィット	18:10~18:55 KaoRU		
17:30	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール			18:15~18:45 フラダンス	18:15~18:45 フラダンス		18:10~18:55 HOTヨガ 骨盤調整 take			18:10~18:55 HOTヨガ 骨盤調整 take		18:10~18:55 LES MILLS BODYATTACK	18:10~18:55 LES MILLS BODYATTACK		18:10~18:55 LES MILLS BODYATTACK		18:10~18:55 フラダンス		18:10~18:55 チャオチャオ フィット	18:10~18:55 LES MILLS RPM	18:10~18:55 チャオチャオ フィット	18:10~18:55 KaoRU		
18:00	18:30~19:15 ZUMBA	19:10~19:55 協栄シェイフ ボクシング MIWA	19:00~19:45 THE TRIP			18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:15~20:00 HOTヨガ デトックス	THE TRIP		18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:15~20:00 HOTヨガ デトックス		18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:15~20:00 HOTヨガ デトックス		18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK		18:30~19:00 フラダンス		18:30~19:00 チャオチャオ フィット	18:30~19:00 LES MILLS RPM	18:30~19:00 チャオチャオ フィット	18:30~19:00 KaoRU	
18:30	18:30~19:15 ZUMBA	19:10~19:55 協栄シェイフ ボクシング MIWA	19:00~19:45 THE TRIP			18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:15~20:00 HOTヨガ デトックス	THE TRIP		18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:15~20:00 HOTヨガ デトックス		18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK	19:15~20:00 HOTヨガ デトックス		18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK		18:30~19:00 フラダンス		18:30~19:00 チャオチャオ フィット	18:30~19:00 LES MILLS RPM	18:30~19:00 チャオチャオ フィット	18:30~19:00 KaoRU	
19:00	19:35~20:20 スリムフローヨガ	20:05~20:35 SDFIT		20:15~20:45 フラダンス	20:15~20:45 フラダンス		20:30~21:15 HOTヨガビギナー	THE TRIP		20:30~21:15 HOTヨガビギナー		20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT		20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT		20:30~21:15 フラダンス		20:30~21:15 チャオチャオ フィット	20:30~21:15 LES MILLS RPM	20:30~21:15 チャオチャオ フィット	20:30~21:15 KaoRU		
19:30	19:35~20:20 スリムフローヨガ	20:05~20:35 SDFIT		20:15~20:45 フラダンス	20:15~20:45 フラダンス		20:30~21:15 HOTヨガビギナー	THE TRIP		20:30~21:15 HOTヨガビギナー		20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT		20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT		20:30~21:15 フラダンス		20:30~21:15 チャオチャオ フィット	20:30~21:15 LES MILLS RPM	20:30~21:15 チャオチャオ フィット	20:30~21:15 KaoRU		
20:00	20:40~21:25 BODYPUMP	21:00~21:30 SDFIT		21:15~21:45 フラダンス	21:15~21:45 フラダンス		21:40~21:25 HOTヨガビギナー	LES MILLS RPM		21:40~21:25 HOTヨガビギナー		21:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	21:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT		21:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT		21:40~21:25 フラダンス		21:40~21:25 チャオチャオ フィット	21:40~21:25 LES MILLS RPM	21:40~21:25 チャオチャオ フィット	21:40~21:25 KaoRU		
20:30	20:40~21:25 BODYPUMP	21:00~21:30 SDFIT		21:15~21:45 フラダンス	21:15~21:45 フラダンス		21:40~21:25 HOTヨガビギナー	LES MILLS RPM		21:40~21:25 HOTヨガビギナー		21:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT	21:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT		21:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT		21:40~21:25 フラダンス		21:40~21:25 チャオチャオ フィット	21:40~21:25 LES MILLS RPM	21:40~21:25 チャオチャオ フィット	21:40~21:25 KaoRU		
21:00	21:40~21:55 ボディパンプ			21:55~22:30 ボディパンプ	21:55~22:30 ボディパンプ		22:00~22:30 ボディパンプ			22:00~22:30 ボディパンプ		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00~22:30 フラダンス		22:00~22:30 チャオチャオ フィット	22:00~22:30 LES MILLS RPM	22:00~22:30 チャオチャオ フィット	22:00~22:30 KaoRU		
21:30	21:40~21:55 ボディパンプ			21:55~22:30 ボディパンプ	21:55~22:30 ボディパンプ		22:00~22:30 ボディパンプ			22:00~22:30 ボディパンプ		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00~22:30 フラダンス		22:00~22:30 チャオチャオ フィット	22:00~22:30 LES MILLS RPM	22:00~22:30 チャオチャオ フィット	22:00~22:30 KaoRU		
22:00	22:30~23:00 ボディパンプ			23:00~23:30 ボディパンプ	23:00~23:30 ボディパンプ		23:30~24:00 ボディパンプ			23:30~24:00 ボディパンプ		23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT	23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT		23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT		23:30~24:00 フラダンス		23:30~24:00 チャオチャオ フィット	23:30~24:00 LES MILLS RPM	23:30~24:00 チャオチャオ フィット	23:30~24:00 KaoRU		
22:30	22:30~23:00 ボディパンプ			23:00~23:30 ボディパンプ	23:00~23:30 ボディパンプ		23:30~24:00 ボディパンプ			23:30~24:00 ボディパンプ		23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT	23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT		23:30~24:00 LES MILLS BODYCOMBAT		23:30~24:00 フラダンス		23:30~24:00 チャオチャオ フィット	23:30~24:00 LES MILLS RPM	23:30~24:00 チャオチャオ フィット	23:30~24:00 KaoRU		

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎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				プール		スタジオ				プール
	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム			studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	
7:30											
8:00											
8:30	8:30~9:00 LES MILLS DANCE				8:30~9:30		8:30~9:00 LES MILLS BODYPUMP			8:30~9:30	
9:00	9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE				ジュニアスイミング スクール		9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT			ジュニアスイミング スクール	
9:30					9:30~10:30					9:30~10:30	
10:00	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP Jou	10:00~10:45 MEGA DANCE メガダンス YUNOKI	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP	10:15~10:45 LES MILLS THE TRIP	ジュニアスイミング スクール		10:15~11:00 UBOUND Kana	9:45~10:30 HOTヨガ リンパロー CHE	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP	10:15~10:45 LES MILLS THE TRIP	ジュニアスイミング スクール
10:30					10:30~11:30						10:30~11:30
11:00	11:05~11:50 新登場! 30分速成 GRIT 佐藤舞	11:05~11:50 骨盤調整ピラティス 【女性専用】 前川陽子	11:15~11:45 LES MILLS SDFIT	11:15~11:45 LES MILLS SDFIT	ベビースイミング スクール		11:30~12:15 NEW LES MILLS BODYATTACK SHIORI	10:50~11:35 HOTヨガピキナー Morita	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP	11:15~11:45 LES MILLS THE TRIP	ベビースイミング スクール
11:30	12:10~12:55 NEW GRIT 佐藤舞	12:10~12:55 ボディパンプ BODYCOMBAT 佐藤舞	12:15~12:45 LES MILLS SDFIT 大森俊	12:15~12:45 LES MILLS SDFIT	11:30~12:30 ジュニアスイミング スクール		12:35~13:20 NEW WOW! HIP SHIORI	12:00~12:45 HOTヨガ リフレッシュ mio	12:30~13:15 LES MILLS RPM 大森俊	12:15~12:45 LES MILLS RPM	
12:00	12:10~12:55 ボディパンプ BODYCOMBAT 佐藤舞	12:10~12:55 ボディパンプ BODYCOMBAT 佐藤舞	12:15~12:45 LES MILLS SDFIT 大森俊	12:15~12:45 LES MILLS SDFIT			13:40~14:25 LES MILLS BODYPUMP 横山菜摘	13:15~14:00 HOTヨガ ミドリ mio	13:45~14:15 LES MILLS SPRING	14:15~14:45 LES MILLS SPRING	
12:30	13:20~14:05 NEW UBOUND 藤井聖	13:15~14:00 ZUMBA 和田節子	13:15~14:00 LES MILLS THE TRIP 大森俊	13:15~13:45 LES MILLS THE TRIP	13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール		14:45~15:30 NEW デョアチャ フィット アンダーソン 幸子	14:20~15:05 HOTヨガ デトックス 川谷尊子	14:45~15:30 LES MILLS THE TRIP Jou	14:15~14:45 LES MILLS THE TRIP	13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール
13:00	14:25~15:10 ラテンダンス 和田節子	14:30~15:15 LES MILLS THE TRIP NINA	14:30~15:15 LES MILLS THE TRIP NINA	14:15~14:45 LES MILLS THE TRIP	14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール		15:50~16:35 LES MILLS BODYCOMBAT MASAYA	15:25~16:10 HOTヨガ リフレッシュ 鈴木孝一平	16:00~16:45 LES MILLS RPM	15:15~15:45 LES MILLS RPM	14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール
13:30	15:45~16:30 スリムフローヨガ 内藤美沙	15:40~16:25 LES MILLS RPM NINA	15:40~16:25 LES MILLS RPM NINA	15:15~15:45 LES MILLS RPM	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール		17:00~18:00 LES MILLS BODYJAM Sachie	16:30~17:15 HOT ヨガリオリ Jou	17:15~18:00 NEW LES MILLS THE TRIP MASAYA	16:15~16:45 LES MILLS THE TRIP	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール
14:00	16:50~17:35 NEW ヨガリオリ 藤井聖	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール	16:15~16:45 LES MILLS THE TRIP	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール						
14:30	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール	17:15~17:45 LES MILLS RPM	17:15~17:45 LES MILLS RPM						
15:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYSTEP 青堀紀絵	18:00~18:45 ジュニア体育 スクール	18:00~18:45 ジュニア体育 スクール	17:45~18:15 LES MILLS THE TRIP			18:30~19:30 レンタルスタジオ ※ご予約はフロントま たはお客様にて				
15:30	19:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP しゅんすけ	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 横山菜摘	19:00~19:30 LES MILLS SDFIT	19:15~19:45 LES MILLS SDFIT							
16:00											
16:30											
17:00											
17:30											
18:00											
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
22:30											