

【3.7更新】 ジェクサー・フィットネス&スパ24時間グループエクササイズタイムスケジュール(月~木) 2026年4月~

月曜日	木曜日	土曜日
7:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	7:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	7:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
8:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	8:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	8:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
8:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	8:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	8:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
9:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	9:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	9:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
10:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	10:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	10:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
10:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	10:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	10:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
11:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	11:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	11:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
11:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	11:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	11:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
12:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	12:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	12:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
12:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	12:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	12:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
13:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	13:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	13:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
13:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	13:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	13:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
14:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	14:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	14:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
14:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	14:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	14:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
15:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	15:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	15:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
15:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	15:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	15:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
16:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	16:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	16:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
16:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	16:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	16:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
17:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	17:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	17:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
17:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	17:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	17:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
18:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	18:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	18:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
18:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	18:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	18:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
19:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	19:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	19:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
19:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	19:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	19:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
20:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	20:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	20:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
20:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	20:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	20:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
21:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	21:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	21:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
21:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	21:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	21:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
22:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	22:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	22:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
22:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	22:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	22:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール

ジェクサー・フィットネス&スパ24時間グループエクササイズタイムスケジュール(金~日)

金曜日	土曜日	日曜日
7:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	7:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	7:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
8:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	8:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	8:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
8:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	8:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	8:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
9:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	9:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	9:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
10:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	10:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	10:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
10:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	10:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	10:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
11:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	11:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	11:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
11:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	11:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	11:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
12:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	12:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	12:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
12:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	12:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	12:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
13:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	13:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	13:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
13:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	13:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	13:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
14:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	14:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	14:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
14:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	14:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	14:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
15:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	15:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	15:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
15:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	15:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	15:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
16:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	16:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	16:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
16:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	16:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	16:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
17:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	17:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	17:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
17:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	17:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	17:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
18:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	18:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	18:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
18:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	18:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	18:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
19:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	19:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	19:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
19:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	19:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	19:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
20:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	20:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	20:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
20:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	20:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	20:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
21:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	21:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	21:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
21:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	21:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	21:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
22:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	22:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	22:00 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール
22:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	22:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール	22:30 studioA studioB studio CHAIN 9A LC GYM プール

【プログラムご参加について】

- ・プログラムは全てWEB予約制となります。
- ・スタートアップクラスは予約不要でご参加いただけます。※混雑時は本レッスン予約者優先受講となります。
- ・マークが付いているプログラムは予約不要です。
- ・レッスンの開始10分前までにチェックインが確認できない場合、予約レッスンは自動キャンセルとなります。
- ・予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話での受付はできません。
- ・プログラム予約後に講師の都合も変更可能です。お好きな講師をお選びください。
- ・おすべてのプログラム開始時のスタジオ・プール入場(プログラムへの参加)はお断りさせていただきます。
- ・他、ジュニアスイミング開講中は、ウォーキングコースと遊泳コースは、各1コースずつとさせていただきます。
- ・LC GYMレッスンは開始5分前より入室いただけます。
- ・LC GYMの購読スケジュールは必ずご確認ください。予約者が不在の場合に限り、予告なく予約枠を削除させていただく場合がございます。
- ・スタジオでのシューズ着用は原則禁止となります。予約者が不在の場合に限り、予告なく予約枠を削除させていただく場合がございます。
- ・※ダンスレッスンに限り、スタジオ内専用シューズであれば使用可能といたします。備前はスタジオ内にてお願いいたします。

置きわりレッスン

4月	4月	4月
本曜日 GRIT 4/1日 4/1日	上曜日 GRIT 4/11日 4/11日	月曜日 THE TRIP 4/13日 4/13日
CARDIO 4/1日	STRENGTH 4/11日	THE TRIP 4/13日
ATHLETIC 4/1日	CARDIO 4/11日	LeMille RPM 4/13日
STRENGTH 4/1日	ATHLETIC 4/11日	THE TRIP 4/13日
CARDIO 4/1日	STRENGTH 4/11日	LeMille RPM 4/13日
ATHLETIC 4/1日	ATHLETIC 4/11日	

置きわり
プールレッスン

4月
本曜日 4/1日
4/1日
4/1日
4/1日
4/1日
4/1日
4/1日
4/1日
4/1日
4/1日

プログラム内容解説は
こちらから



【スタジオ定員人数】

studio A 定員人数37名	studio B 定員人数45名	studio CHAIN 定員人数 35名	プール 定員人数 45名 ※31名以上で、 3コースとなります。
---------------------	---------------------	--------------------------	---



初級者クラス...
久しぶりに運動をされる方、
体から自信のない方にオススメのクラス



HOT プログラム
ホットクラス...ホット環境。
室温38度以上。湿度65%以上。
バススタール一枚、500mlボトル以上の
水分をご持参ください。



HOT Free Time
フリー利用クラス...ホット及びウォーム環境。
室温38度以上。湿度65%以上。

※プログラム名等は効果を保證するものではありません。

【プログラム自動キャンセル】

レッスンの開始10分前までにチェックインがない場合、自動でキャンセルとなります

【プログラムWEB予約】

レッスンの終了10分後に4週間後の同じクラス予約開始