

【7.30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9月～

月曜日					火曜日					水曜日					木曜日				
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE	studioA	studioB	studioC	studioD	studioE
9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A	9A
LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM	LC GYM
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	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	23:00	23:30	24:00	24:30	25:00	25:30	26:00	26:30	27:00

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)

【プログラムに参加について】

- ・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。
- ・マークがけし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。
- ・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。
- ・すべてのプログラム開始後のスタジオ・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。
- ・ジュニアスイミング開催中は、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セッションは開始5分前より入場いただけます。
- ・LC GYMの開催スケジュールはあくまで予定となります。番説はスタジオ内にお願いいたします。
- ・※スタジオでのシューズ着用は原則禁止となります。
- ・※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といたします。番説はスタジオ内にお願いいたします。
- ・HOT Free Timeは予約不要、入退場自由でご利用いただけます。(500円以上のお飲み物、ハスタオル持参必須)

週替わりレッスン

9月	9月	9月
9月1日	9月1日	9月1日
9月2日	9月2日	9月2日
9月3日	9月3日	9月3日
9月4日	9月4日	9月4日
9月5日	9月5日	9月5日
9月6日	9月6日	9月6日
9月7日	9月7日	9月7日
9月8日	9月8日	9月8日
9月9日	9月9日	9月9日
9月10日	9月10日	9月10日
9月11日	9月11日	9月11日
9月12日	9月12日	9月12日
9月13日	9月13日	9月13日
9月14日	9月14日	9月14日
9月15日	9月15日	9月15日
9月16日	9月16日	9月16日
9月17日	9月17日	9月17日
9月18日	9月18日	9月18日
9月19日	9月19日	9月19日
9月20日	9月20日	9月20日
9月21日	9月21日	9月21日
9月22日	9月22日	9月22日
9月23日	9月23日	9月23日
9月24日	9月24日	9月24日
9月25日	9月25日	9月25日
9月26日	9月26日	9月26日
9月27日	9月27日	9月27日
9月28日	9月28日	9月28日
9月29日	9月29日	9月29日
9月30日	9月30日	9月30日

週替わりプールレッスン

9月
9月1日
9月2日
9月3日
9月4日
9月5日
9月6日
9月7日
9月8日
9月9日
9月10日
9月11日
9月12日
9月13日
9月14日
9月15日
9月16日
9月17日
9月18日
9月19日
9月20日
9月21日
9月22日
9月23日
9月24日
9月25日
9月26日
9月27日
9月28日
9月29日
9月30日

プログラム内容解説はこちら



【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。
体力的に自信のない方におススメのクラス



HOT
プログラム
ホットクラス…ホット環境。
室温28度以上。湿度65%以上。
ハスタオル一枚、500ml 1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】

レッスン終了10分後に4週間後の同じクラス予約開始