【8.31更新】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(月～木) 2026年10月～

月曜日

studioA
- 7:30~8:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ
- 8:15~8:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ
- 9:10~9:55 チョアチョアフィット K-POPエクササイズ アンダーソン幸子
- 10:15~11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana
- 11:25~12:10 サンバ ブラジルサンバを習得 ビリー
- 12:30~13:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村真紀
- 13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&筋コン~ エアロ・筋トレの融合 尚武
- 14:50~15:35 BODYSTEP ステップエクササイズ 奥山妙子
- 18:30~19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 土井美貴
- 19:30~20:15 協栄シェイプボクシング 格闘技エクササイズ MIWA
- 20:40~21:25 BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司

studioB
- 9:00~9:45 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ keiko
- 10:05~10:50 バランスコーディネーション 調整系プログラム 佐古田秀子
- 11:10~11:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 田中真紀
- 12:20~13:05 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 尚武
- 13:25~14:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 椎橋弘子
- 15:00~16:00 ジュニア体育スクール
- 16:20~17:20 ジュニア体育スクール
- 17:40~18:40 ジュニア体育スクール
- 19:25~20:10 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ CHIE
- 20:30~21:15 リラックスヨガ 座位中心の優しいヨガ CHIE

studio CHAIN
- 7:30~8:00 RPM 初心者から経験者まで
- 8:15~9:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 週替わり※別紙参照 13:45~14:30 THE TRIP / RPM 田村真紀
- 19:30~20:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン #うっちー
- 20:40~21:25 RPM 初心者から経験者まで #うっちー

ジム（マンツーマンサポート）
- 10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45 / 18:15~18:45 / 19:15~19:45 / 20:15~20:45

LC GYM（セミパーソナル）
- 11:00~11:45 / 12:00~12:45 / 14:00~14:45 / 15:00~15:45 / 18:00~18:45 / 19:00~19:45 / 20:00~20:45 / 21:00~21:45

プール
- 10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり ウォーキングに特化したプログラム
- 10:55~11:40 アクア45 アクアエアロビクス 森田さゆり
- NEW 予約なし 15:15~15:45 クロールベーシック
- 16:00~16:30 パーソナルスイム としすけ
- 16:35~17:05 パーソナルスイム としすけ

火曜日

studioA
- 7:30~8:00 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ
- 8:15~8:45 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ
- 9:00~9:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ
- 10:15~11:00 DANCE ダンスエクササイズ 奥山妙子
- 11:20~12:05 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 石川和江
- 12:25~13:10 BODYPUMP バーベルエクササイズ 横山菜摘
- 13:30~14:15 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ 藤ヶ崎美奈
- 14:35~15:20 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 藤ヶ崎美奈
- 18:45~19:15 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 藤井熙
- 19:35~20:20 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井熙
- 20:40~21:25 BODYJAM ダンスエクササイズ 浅川裕司

studioB
- 7:30~9:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。
- 10:00~10:45 HOTヨガミドル 春夏秋冬に合わせたヨガ FUKIKO
- 11:05~11:50 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ユキ
- 12:15~13:00 HOTヨガ骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ 大石修子
- 13:25~14:10 HOTヨガリンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 谷野智子
- 14:30~15:15 HOTヨガデトックス 様々なポーズにチャレンジするヨガ 谷野智子
- 15:30~17:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。
- 19:15~20:00 HOTヨガ骨盤調整 骨盤回りを中心に動かすヨガ 佳奈子
- 20:30~21:15 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 川谷幸子

studio CHAIN
- 7:30~8:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 11:15~12:00 RPM 初心者から経験者まで 相子七海
- 13:30~14:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 15:00~15:30 RPM 初心者から経験者まで
- 19:30~20:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン NINA
- 20:40~21:25 RPM 初心者から経験者まで NINA

ジム（マンツーマンサポート）
- 10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45 / 18:15~18:45 / 19:15~19:45 / 20:15~20:45

LC GYM（セミパーソナル）
- 10:00~10:45 / 12:00~12:45 / 13:00~13:45 / 14:00~14:45 / 15:00~15:45 / 16:00~16:45 / 17:00~17:45 / 18:00~18:45 / 19:00~19:45 / 20:00~20:45 / 21:00~21:45

プール
- 10:00~10:30 ウォーキングアクア ウォーキングに特化したアクアエアロビクス 葉山亜希恵
- 10:40~11:25 アクアベーシック アクアエアロビクス 葉山亜希恵
- 予約なし 11:45~12:15 平泳ぎインター
- 12:20~12:50 パーソナルスイム 千代
- 15:30~16:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 19:30~20:00 アクアシェイプ30 アクアエアロビクス 寺本強
- 20:10~20:40 アクア30 アクアエアロビクス 寺本強

水曜日

studioA
- 7:30~8:00 DANCE ダンスエクササイズ
- 8:15~8:45 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ
- 9:00~9:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ
- 10:15~11:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ 浅川裕司
- 11:20~12:05 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ HATTY
- 12:25~13:10 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ HATTY
- 13:30~14:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yume
- 14:35~15:20 ピラティスフロー 体幹・インナーマッスル強化 石川和江
- 18:40~19:10 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 恒松
- 19:35~20:20 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana
- 20:40~21:25 BODYPUMP バーベルエクササイズ Kana

studioB
- 7:30~9:30 HOT Free Time ※普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。
- 10:00~10:45 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 菅野有希
- 11:05~11:50 HOTヨガ骨盤調整 骨盤周りを中心に動かすヨガ 内藤美砂
- 12:10~12:55 HOTヨガリンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 内藤美砂
- 13:15~14:00 HOTヨガリフレッシュ 優しいポーズを中心に行うヨガ CHIE
- 14:20~15:05 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 阪本美佳子
- 16:30~17:30 ジュニアチアダンススクール
- 17:50~18:50 ジュニアチアダンススクール
- 19:30~20:15 コアピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川
- 20:35~21:20 骨盤調整ピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川

studio CHAIN
- 7:30~8:15 RPM 初心者から経験者まで 小島一球
- 12:15~13:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 澤井
- 15:30~16:00 RPM 初心者から経験者まで
- 19:30~20:15 RPM 初心者から経験者まで Anna
- 20:40~21:25 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン

ジム（マンツーマンサポート）
- 10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45 / 18:15~18:45 / 19:15~19:45 / 20:15~20:45

LC GYM（セミパーソナル）
- 12:00~12:45 / 13:00~13:45 / 17:10~17:55 / 18:00~18:45 / 19:00~19:45 / 20:00~20:45 / 21:00~21:45

プール
- 8:50~9:20 水中ウォーキング ウォーキングに特化したプログラム SEN
- 9:30~10:15 アクア45 アクアエアロビクス SEN
- 10:30~11:30 ベビースイミングスクール（2コース使用）
- NEW 予約なし 11:40~12:10 背泳ぎベーシック
- 12:20~12:50 週替わりレッスン 詳細は別紙参照
- 14:30~15:30 ジュニアスイミングスクール（1コース使用）
- 15:30~16:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 予約なし 19:00~19:45 スピード&ディスタンス

木曜日

studioA
- 7:30~8:00 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ
- 8:15~8:45 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ
- 9:00~9:30 BODYPUMP バーベルエクササイズ
- 10:00~10:45 チョアチョアフィット K-POPエクササイズ YUKAKO
- 11:10~11:55 美脚ラインストレッチ 関節をしなやかに動かす TOMOMI
- 12:10~12:55 DISCO ダンスエクササイズ 清水あかね
- 13:15~14:00 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子
- 14:20~15:05 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田節子
- 週替わり※別紙参照 18:40~19:10 GRIT 高強度インターバルトレーニング 藤井熙
- 19:35~20:05 BODYPUMP バーベルエクササイズ 藤後勇爾
- 20:30~21:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤後勇爾

studioB
- 10:10~10:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 吉崎瑞穂
- 11:15~12:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 重岡ちあき
- 12:20~13:05 ベリーダンス ウエスト回りをしなやかに動かすダンス TOMOMI
- 13:30~14:15 バランスコーディネーション 調整系プログラム 佐古田秀子
- 14:35~15:20 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 佐古田秀子
- 16:30~17:30 ジュニアチアダンススクール
- 17:50~18:50 ジュニアチアダンススクール
- 19:15~20:00 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ 佳奈子
- NEW 20:15~21:00 パワーヨガ 立位のポーズが多めのヨガ 佳奈子

studio CHAIN
- 7:30~8:00 sprint 高強度インターバルトレーニング
- 8:15~9:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 11:15~12:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 恒松
- 13:00~13:45 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン
- 19:20~19:50 sprint 高強度インターバルトレーニング
- 20:15~21:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 藤井熙

ジム（マンツーマンサポート）
- 10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45 / 18:15~18:45 / 19:15~19:45 / 20:15~20:45

LC GYM（セミパーソナル）
- 10:00~10:45 / 12:00~12:45 / 13:00~13:45 / 15:00~15:45 / 16:00~16:45 / 17:00~17:45 / 19:00~19:45 / 20:00~20:45 / 21:00~21:45

プール
- 10:00~10:30 ウォーク&ジョグ ウォーキング&ジョギングに特化したアクアエアロビクス KaoRU
- 10:40~11:25 アクア45 アクアエアロビクス KaoRU
- NEW 予約なし 11:45~12:15 クロールベーシック
- 12:20~12:50 パーソナルスイム 千代
- 15:30~16:30 ジュニアスイミングスクール（2コース使用）
- 16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）

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

studioA
- 9:10~9:55 BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石周史
- 10:15~11:00 MEGADANZ ダンスエクササイズ YUNOKI
- 週替わり※別紙参照 11:20~11:50 GRIT 高強度インターバルトレーニング 藤井熙
- 12:10~12:55 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 藤井熙
- 13:15~14:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 和田節子
- 14:25~15:10 ラテンダンス ラテンダンスエクササイズ 和田節子
- 15:45~16:30 スリムフローヨガ ポーズを連続して行うヨガ 内藤美砂
- NEW 16:50~17:35 UBOUND トランポリンエクササイズ 加賀見律紗
- 18:00~18:45 BODYSTEP ステップエクササイズ 青柳紀映
- 19:15~20:00 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 横山菜摘

studioB
- NEW 10:00~10:45 コアピラティス 体幹・インナーマッスル強化 前川尚子
- 11:05~11:50 骨盤調整ピラティス【女性専用】 体幹・インナーマッスル強化 前川尚子
- 12:10~12:55 ビギナーヨガ 初心者でも安心 keiko
- 13:15~14:00 リラックスヨガ 座位中心の優しいヨガ 成田瑞穂
- 14:20~15:20 ジュニア体育スクール
- 15:30~16:30 ジュニア体育スクール
- 16:40~17:40 ジュニア体育スクール
- 17:50~18:50 ジュニア体育スクール
- 19:25~20:10 ヒップアップエクササイズ HARUKU

studio CHAIN
- 11:00~11:45 RPM 初心者から経験者まで 大森俊
- 12:15~12:45 sprint 高強度インターバルトレーニング 大森俊
- 13:15~14:00 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 大森俊
- 14:30~15:15 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン NINA
- 15:40~16:25 RPM 初心者から経験者まで NINA

ジム（マンツーマンサポート）
- 10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45

LC GYM（セミパーソナル）
- 10:00~10:45 / 11:00~11:45 / 12:00~12:45 / 13:00~13:45 / 14:00~14:45 / 15:00~15:45 / 16:00~16:45 / 17:00~17:45 / 18:00~18:45 / 19:00~19:45

プール
- 8:30~9:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 10:30~11:30 ベビースイミングスクール（2コース使用）
- 11:30~12:30 親子スイミングスクール（2コース使用）
- 13:30~14:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 14:30~15:30 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 15:30~16:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）

日曜日

studioA
- 8:30~9:00 BODYPUMP バーベルエクササイズ
- 9:15~9:45 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ
- 10:00~10:10 スタートアップクラス
- 10:15~11:00 UBOUND トランポリンエクササイズ Kana
- 11:30~12:15 ヒップトレーニング YUZUKI
- 12:35~13:20 BODYPUMP バーベルエクササイズ 横山菜摘
- 13:40~14:25 BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 横山菜摘
- 14:50~15:35 MEGADANZ ダンスエクササイズ YUZUKI
- 15:55~16:40 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 青柳紀映
- 17:00~17:45 BODYJAM ダンスエクササイズ Sachie

studioB
- 9:45~10:30 HOTヨガリンパフロー ポーズを連続して行うヨガ CHIE
- 10:50~11:35 HOTヨガビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ Morita
- 12:00~12:45 HOTヨガ骨盤調整 骨盤回りを中心に動かすヨガ 尾代智子
- NEW 13:15~14:00 HOTルーシーダットン ゆったりとした呼吸で行うタイ式ヨガ くむら みわ
- 14:20~15:05 HOTヨガデトックス 様々なポーズにチャレンジするヨガ 川谷幸子
- 15:25~16:10 HOTヨガリフレッシュ 優しいポーズを中心に行うヨガ 鈴木一平

studio CHAIN
- 10:45~11:30 RPM 初心者から経験者まで
- 12:00~12:45 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 藤井熙
- 13:45~14:30 THE TRIP バーチャルサイクルレッスン 藤井熙
- 15:00~15:30 sprint 高強度インターバルトレーニング 田村真紀

ジム（マンツーマンサポート）
- 10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45

LC GYM（セミパーソナル）
- 10:00~10:45 / 11:00~11:45 / 12:00~12:45 / 13:00~13:45 / 16:00~16:45 / 17:00~17:45 / 18:00~18:45

プール
- 8:30~9:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 10:30~11:30 親子スイミングスクール（2コース使用）
- 11:30~12:30 ベビースイミングスクール（2コース使用）
- 13:30~14:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）
- 14:30~15:30 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 15:30~16:30 ジュニアスイミングスクール（3コース使用）

【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）はお断りとさせていただきます。
  尚、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セッションは開始5分前より入室いただけます。
- LC GYMの開講スケジュールはあくまで予定となります。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。
- B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能といたします。着脱はスタジオ内にてお願いいたします。
- HOT Free Timeは予約不要、入退場自由でご利用いただけます。（500mℓ以上のお飲み物、バスタオル持参必須）

週替わりレッスン

10月	
木曜日 GRIT 18:40~19:10	
10月1日	STRENGTH
10月8日	CARDIO
10月15日	ATHLETIC
10月22日	STRENGTH
10月29日	CARDIO

10月	
土曜日 GRIT 11:20~11:50	
10月3日	ATHLETIC
10月10日	STRENGTH
10月17日	CARDIO
10月24日	ATHLETIC
10月31日	STRENGTH

10月	
月曜日 THE TRIP / RPM 13:45~14:30	
10月5日	THE TRIP
10月12日	祝日スケジュール参照
10月19日	THE TRIP
10月26日	RPM

週替わりプールレッスン

10月	
水曜日 プール週替わり 12:20~12:50	
10月7日	クロール
10月14日	平泳ぎ
10月21日	バタフライ
10月28日	泳ごう会

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 GRIT→20名 その他ツール使用レッスン→30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38度以上。湿度65%以上。
バスタオル一枚、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。

※プログラム名称は効果を保証するものではございません。

【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