

シェクサー・フィットネス&スパ川崎24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		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール
	studioA	studioB			studioA	studioB		
7:30								
8:00								
8:30							8:30~9:30	8:30~9:30
9:00							ジュニアスイミング スクール	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							ジュニアスイミング スクール	ジュニアスイミング スクール
10:15~11:00	LES MILLS BODYPUMP 定員30名 Lucas	MEGADANCE メカダンス 定員39名 YUNOKI			10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 定員30名 高橋		10:00~11:30 HOT free Time	10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP 定員35名 岩切ももか
10:30		10:30~11:00 LES MILLS RPM 定員35名 池田						
11:00								
11:05~11:50		11:05~11:50 骨盤調整ピラティス 【女性専用】定員45名 前川尚子						
11:20~12:05								
11:30								
11:30~12:05								
12:00								
12:00~12:45		12:00~12:45 LES MILLS RPM 定員35名 池田						
12:25~13:10		12:25~13:10 パワーヨガ 定員45名 成田瑞穂						
12:30								
13:00								
13:00~13:45								
13:30								
13:30~14:15		13:30~14:15 ZUMBA 定員39名 和田節子						
14:00								
14:00~14:30								
14:30								
14:30~15:20		14:30~15:20 ラテンダンス 定員26名 和田節子						
15:00								
15:00~16:00								
15:30								
15:30~16:30								
15:40~16:25		15:40~16:25 LES MILLS RPM 定員35名 NINA						
16:00								
16:00~17:20								
16:30								
16:30~17:30								
16:45~17:30		16:45~17:30 スリムフローヨガ 定員30名 内藤美砂						
17:00								
17:00~17:30								
17:30								
17:30~18:40		17:30~18:40 THE TRIP 定員35名 山田芳彰						
17:50~18:20								
18:00								
18:00~18:20								
18:30								
18:30~19:25								
19:00								
19:00~19:55		19:00~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT 定員39名 谷顕真						
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								

【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。
 - ・🕒マークが付いているプログラムは予約不要です。
 - ・お一人さま3枠まで、同時に予約が可能です。(スーパーマスター会員の方は4枠まで)
 - ・予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります。
 - ・予約受付はプログラム開始10分前までとなります。
 - ・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上で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。
 - ・ジュニアスイミング開講中、最大3コース使用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。

【スタジオ定員人数】

	パターン①(動的)	パターン②(静的)
studio A	26名	30名
studio B	39名	45名
GRIT	20名	
studio CHAIN	35名	
プール	36名	

【週替わりレッスンスケジュール】

10月		11月		12月	
火曜日	土曜日	火曜日	土曜日	火曜日	土曜日
20:05~20:35 GRIT	17:50~18:20 GRIT	20:05~20:35 GRIT	17:50~18:20 GRIT	20:05~20:35 GRIT	17:50~18:20 GRIT
	10/2(土)	11/2(火)	11/6(土)		12/2(土)
	GRIT CARDIO	GRIT ATHLETIC	GRIT STRENGTH		GRIT CARDIO
10/5(火)	10/9(土)	11/9(火)	11/13(土)	12/7(火)	12/11(土)
GRIT CARDIO	GRIT ATHLETIC	GRIT STRENGTH	GRIT CARDIO	GRIT CARDIO	GRIT ATHLETIC
10/12(火)	10/16(土)	11/16(火)	11/20(土)	12/14(火)	12/18(土)
GRIT ATHLETIC	GRIT STRENGTH	GRIT CARDIO	GRIT ATHLETIC	GRIT ATHLETIC	GRIT STRENGTH
10/19(火)	10/23(土)	11/23(火)	11/27(土)	12/21(火)	12/25(土)
GRIT STRENGTH	GRIT CARDIO	GRIT ATHLETIC	GRIT STRENGTH	GRIT STRENGTH	GRIT CARDIO
10/26(火)	10/30(土)	11/30(火)		12/28(火)	
GRIT CARDIO	GRIT ATHLETIC	GRIT STRENGTH		GRIT CARDIO	

日本フィットネス産業協会のガイドラインに則って定員人数設定しております。

【プログラムWEB予約開始日】
毎月25日午前0:00より開始

- 初級者プログラム** 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。

インフォメーション受信設定

右記ログイン用QRコードを読み取り下の流れに沿って設定を行ってください。

アカウント登録がお済みでない方はこちらから登録を行ってください。

※プログラム名称は効果を保証するものではありません。