

ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川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A	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30				グルトレ				グルトレ
8:30~9:00	GRIT 谷須真		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール F-85		8:30~9:15 協栄シェイプ ボクシング MIWA	8:00~9:30 イベントコース ※イベント時はコースを使用いたしません。		
9:00								
9:20~9:50	CORE 谷須真	9:15~10:15 ベーシックキルダージュニア チアスクール	9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール F-95	10:00~10:30 セミパーソナル	9:50~10:35 パワーヨガ 渡辺友華	9:30~10:15 HOTYOGA リンパフロー 大石修子	9:50~10:20 アクア30 早川陽佑	
10:00								
10:10~10:55	ZUMBA 和田節子	10:25~11:25 ベーシックキルダージュニア チアスクール		10:30~11:00 セミパーソナル	10:50~11:35 リラクソヨガ 渡辺友華	10:50~11:35 HOTYOGAミドル 辻廣美玲	10:30~11:00 アクアミット 早川陽佑	10:30~11:00 セミパーソナル
11:00			11:00~11:45 ベビースイミングスクール					
11:15~12:00	ラテンエアロ 和田節子	有料					11:30~12:15 ベビースイミングスクール	
12:00								
12:20~13:05	LES MILLS BODYPUMP 白石周史	12:00~13:00 ペリダグンス TOMOMI	12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12		12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀	11:55~12:40 HOTYOGA デトックス 宮下	有料	
13:00						女性限定	12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12	13:00~13:30 セミパーソナル
13:05~13:35					GRIT 田村真紀	13:00~13:30 WOHU/PPP 宮下		13:30~14:00 セミパーソナル
13:30	13:25~14:10 リラクソヨガ yoriko	13:25~14:10 フラダンス 生方未来	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13					
14:00					13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 大石	13:50~14:35 HOTYOGA コリオ 清上	14:20~14:50 水中ウォーキング 山本	
14:30	14:30~15:15 エアロピクス ライト45 YASUKO	14:30~15:15 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14					
15:00					15:00~15:45 RITMOS 佐藤陽子		15:00~15:30 アクア30 山本	
15:30	15:30~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT 大石	15:35~16:20 ベルビックスストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	16:00~16:30 セミパーソナル		15:35~16:05 筋膜リリース 藤田		
16:00					16:05~16:50 ステップコンボ I 佐藤陽子	16:20~17:05 LES MILLS BODYBALANCE 川島満里奈		
16:30	16:30~17:15 暗闇		16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16					
17:00	17:00~17:30 宮下	16:40~17:25 リラクソヨガ Kaori		17:00~17:30 セミパーソナル				17:00~17:30 セミパーソナル
17:30	17:30~18:15 MEGADANZ YUNOKI		17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:30~18:00 セミパーソナル	17:15~18:00 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ	17:25~17:55 barre 川島満里奈		17:30~18:00 セミパーソナル
18:00							有料	
18:30	18:35~19:20 エアロピクスコンボ I 45 佐藤陽子	18:50~19:20 CORE 宮下		18:30~19:00 セミパーソナル	18:15~19:00 LES MILLS SH'RAM 川島満里奈	18:15~19:15 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ		
19:00			19:15~19:45 背泳ぎベーシック					
19:30	19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 家城	19:45~20:30 TRIP DANCEPOIZE YASUKO						
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

スタジオ定員設定

Aスタジオ	パターン①	40名
	パターン②	55名
Bスタジオ	パターン①	27名
	パターン②	40名
プール	アクア/ミット 水中ウォーキング スイム系 テクニカル	50名
		24名

パターン① ⇒ 場所の移動を伴うプログラム
 パターン② ⇒ 場所の移動が少ないプログラム

備品数に伴い定員数が変わるプログラム

GRIT	30名
筋膜リリース	27名














- 女性限定 女性限定クラス
- 暗闇 演出照明を使用し、通常レッスンより照度の低いクラス
- 備品数 備品が必要なクラス。備品がなくなり次第定員
- 運動初心者 運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めするクラス
- 有料 有料クラス
- ジュニアスイミング ジュニアスイミング
- ジュニア体育スクール ジュニア体育スクール
- ジュニアチアスクール ジュニアチアスクール

GRIT	土曜 8:30~9:00 担当: 谷	日曜 13:05~13:35 担当: 田村
8月1週目	Cardio	Athletic
8月2週目	Strength	Cardio
8月3週目	Athletic	Strength
8月4週目	Cardio	Athletic
9月1週目	Strength	Cardio
9月2週目	Athletic	Strength
9月3週目	Cardio	Athletic
9月4週目	Strength	Cardio

施設利用時間について

◆ 各エリアの施設利用時間/ご退館をご確認ください。
 ※施設利用時間は会員種別によって異なります。

施設利用時間	退館時間
平日	7:00~23:00 23:00
土曜日	8:00~22:00 22:00
日・祝	8:00~20:00 20:00

クラス名	使用備品	必要なもの	内容
エアロウォーク		シューズ	膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラム。
エアロビクスライト		シューズ	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。
エアロビクスミドル		シューズ	シンプルな動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しみながらしっかりと汗をかくクラス。ライトに少し慣れてきた方向けのクラス（トレーニングパートあり）
ステップスタート&ストレッチ	ステップ台 ストレッチマット	シューズ	ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを行うクラス。
ステップライト		シューズ	ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。（トレーニングパートあり）
ステップコンボI		シューズ	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンプログラム。（中級クラス）
 LES MILLS BODYSTEP	ステップ台 プレート	シューズ	ステップ台を使用し、ランジとスクワットで太ももとヒップの筋肉を引き締め、有酸素運動で心肺機能を向上させる全身のカーディオワークアウト。
ラテンエアロ		シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、シンプルなラテンダンス要素を取り入れて行きます。日常生活に必要な体力向上、脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。
 LES MILLS BODYATTACK		シューズ	ブッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。
 LES MILLS BODYCOMBAT		シューズ	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。
協栄シェイプボクシング		シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。（インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。）
 LES MILLS BODYPUMP	バーベル	シューズ	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。（ステップ台/バーベルセットを使用します）
 LES MILLS CORE	チューブ マット	シューズ	体幹周りの筋肉を鍛えるクラスです。チューブやプレートを使ったエクササイズや、クランチやホバー等行います。体幹に加え、ヒップや腰の強化にも繋がります。
 LES MILLS GRIT (STRENGTH)	バーベル	シューズ	筋力を向上し、引き締まった筋肉を作るクラス。バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。
 LES MILLS GRIT (CARDIO)		シューズ	心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリー燃焼を最大限にするクラス。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。
 LES MILLS GRIT (ATHLETIC)	ステップ台	シューズ	アスリートのように動ける身体を作るクラス。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。
 WOW! HIP	バンド マット	シューズ	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。フォーム練習の時間もあるので、正しいフォームで効果的にトレーニングできます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートし、終わった後は達成感でいっぱいになること間違いなしです！
 UBOUND	トランポリン	シューズ	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
 ZUMBA		シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
 MEGADANZ		シューズ	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。
 RITMOS		シューズ	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。
ラテンエクスプレスコンサルサ		シューズ	ラテン音楽の中でも最もポピュラーになったサルサのリズムを使い、シンプルながらも楽しくエクササイズでき、心肺機能の向上やコアの筋力・体組成の改善にも役立ちます。幅広い年齢層で楽しめるラテン系エクササイズプログラムです。
K-POP DANCE GROOVE		シューズ	K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
 TRF EZ DO DANCEPOIZE		シューズ	TRFのSAMが監修した振り付けおなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。運動量・発汗量・達成感など多くの満足感が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサー起用
 LES MILLS BODYJAM		シューズ	ハウス、ヒップホップ、トランスミュージック等、様々なダンスを楽しむダンスワークアウトクラスです。
 LES MILLS SHAM		シューズ	ジャズ、HIPHOP、ラテンなどの動きをシンプルな振り付けで、1曲完結で行うダンスプログラムです。初心者の方でもご参加頂けます。
 barre		シューズ	古典的なバレエをベースに現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングクラスです。シェイプアップとコア強化、姿勢改善に期待の出来るクラスです。
ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
フラダンス			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。

アクティ
ブ

ダン
ス

クラス名	使用備品	必要なもの	内容
24式太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
LES MILLS BODYBALANCE	マット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。
ボディメンテナンス	ストレッチ マット		「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整をしていきます。 肩こり腰痛などの痛みを緩和し、本来の正しい姿勢を目指していくクラス。
けいらくピクス		シューズ	中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽く楽しいエアロピクスクラス。
ルーシーダットン	ストレッチ マット		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
整体オリジナル	ストレッチ マット		整体の手技をベストに身体をセルフマッサージを行い健康増進や体質改善を目指すクラス(インストラクターにより内容に違いがございます)
ペルビックストレッチ	ヨガマット		骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるクラス。
リラックスヨガ	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。 ご了承ください。
コリオスパイラル Choreospirals	ハンドウエイト		ゆったりとした音楽に合わせて体を動かしながら、簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより体がほぐれているのを感じられます。
美軸ラインエクササイズ	ヨガマット		体幹を伸ばす、縮める、捻る動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
ピラティスフロー	ストレッチ マット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
パワーヨガ	ヨガマット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Brain to Balance		シューズ	「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を運動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラムです。
momチャンフィットネスベーシック		シューズ	チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
Balletone (バレトン)			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。
HOTストレッチ	ストレッチ マット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	室温38度前後・湿度65%前後のスタジオ内で行うストレッチクラス。
HOT美軸ラインストレッチ	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かしてストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラムです。
HOTピラティス	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	高温多湿のスタジオで行うピラティス。リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
HOTYOGAコリオ	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認していくプログラム。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースでご参加いただけます。
HOTYOGAリフレッシュ	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
HOTYOGAデトックス	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
HOTYOGAピギナー	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
HOTYOGAミドル	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	ヨガの経験があり、座位・立位・膝位・仰臥位・腹臥位の様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジしていきます。
HOT Energetic Flow Yoga	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	音楽のビートに身を任せ、音にリードされるように「自然にダイナミックに」全身を動かしていきます。アクティブに動きながらもご自身の内の声に常に耳を傾け、頑張りすぎずに、でも自分の限界を少しだけ越えていくことできっと新しい自分に出会うことができるはず
HOTYOGAリンパフロー	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
Brain to Balance	ヨガマット	バスタオル 水分(2ℓ以上推奨)	体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身のバランスをはかる新感覚エクササイズ。
HOTYOGA骨盤調整	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
筋膜リリース	ストレッチマット ストレッチボール		円柱状のボールを使い、身体の筋膜を緩める(整える)ことにより機能改善を目的とするプログラム。
ストレッチ	ストレッチ マット		短時間で流れよく、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチクラス。

クラス名	使用備品	必要なもの	内容
アクア	水中ウォーキング		基本の姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
	アクアベーシック		音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作交換で効果的に動いていくクラス。
	ウォーキングアクア		水中で歩く、踏むという動作を音楽に合わせて行い、水の抵抗を利用しながら、股関節周りをほぐし筋肉を十分に動かしていきます。水中ウォーキングのクラスに慣れた方、重力の負担を少なく鍛えたい方におすすめです。アクアピクスで行う動作の取得も可能なクラスです。
	アクア		音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
	ミットシェイプ	ミット	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きで筋力トレーニングを行うクラス。（音楽もベースとして使います）
	アクアミット	ミット	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きで筋力トレーニングを行うクラス。（音楽に合わせて行います）
テクニカル	クロールベーシック		クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、蹴つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。
	背泳ぎベーシック		背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
	平泳ぎベーシック		平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
	バタフライベーシック		バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
	フィンスイムアドバンス	フィン (サイズ設定あり)	足ひれを使用し、泳力向上やスピード感をより楽しんでいくプログラム。（クロール・背泳ぎ25M泳げる方対象）
	スピード&ディスタンス		連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で1200~1500Mを泳ぐクラス。（4泳法100M以上泳げる方が対象）