

ジェクサー・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(月~木)

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
7:30			7:30~8:00 LES MILLS FLEX			7:30~8:00 LES MILLS FLEX			7:30~8:00 LES MILLS FLEX			7:30~8:00 LES MILLS FLEX
8:00												
8:30												
9:00			9:00~9:30 LES MILLS FLEX						9:00~9:30 水中ウォーキング			9:00~9:30 LES MILLS FLEX
9:30						9:30~10:00 LES MILLS FLEX			9:40~10:10 アクア30			
10:00	10:00~10:45 ヨガ			10:00~10:45 HOTヨガ		10:00~10:30 ウォーキングアクア		10:00~10:45 HOTヨガ			10:00~10:45 THE TRIP	10:00~10:30 アクア
10:30	10:30~11:00 ヨガ	10:15~10:45 水中ウォーキング		10:15~11:00 アクティブ系 プログラム		10:40~11:25 アクアベシク		10:30~11:00 LES MILLS FLEX		10:30~11:30 ベビースイミング スクール		10:40~11:25 アクア
11:00	11:05~11:50 ルースーダットン			11:05~11:50 HOTヨガ		11:00~11:45 THE TRIP		11:05~11:50 HOTヨガ				11:05~11:50 奥特ライン ストレッチ
11:30	11:20~12:05 サンバ			11:20~12:05 アクティブ系 プログラム				11:20~12:05 MOMCHANG FITNESS				11:20~12:05 フラダンス
12:00	12:10~12:55 THE TRIP			12:10~12:55 HOTヨガ				12:10~12:55 THE TRIP				12:10~12:55 ultimate flight
12:30	12:25~13:10 ピラティス			12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP				12:25~13:10 アクティブ系 プログラム				12:25~13:10 ベリーダンス
13:00	13:15~14:00 MOMCHANG FITNESS			13:00~13:45 THE TRIP				13:15~14:00 HOTヨガ				13:15~14:00 エアロピクス
13:30	13:30~14:15 フラダンス			13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE				13:30~14:15 アクティブ系 プログラム				13:30~14:15 バランス コーディネーション
14:00	14:00~14:45 THE TRIP			14:20~15:05 HOTヨガ				14:00~14:45 THE TRIP				14:20~15:05 THE TRIP
14:30	14:35~15:20 ヨガ			14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK				14:35~15:20 ホットプログラム		14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール		14:30~15:30 ZUMBA
15:00	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール			15:00~16:30 LES MILLS FLEX				15:00~16:00 THE TRIP				15:00~16:30 LES MILLS FLEX
15:30	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール			16:15~16:45 LES MILLS FLEX				16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール				16:15~16:45 LES MILLS FLEX
16:00	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール			17:30~18:00 LES MILLS FLEX				17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール				17:30~18:00 LES MILLS FLEX
16:30	18:30~19:15 ZUMBA			18:30~19:15 THE TRIP				18:30~19:15 ジュニアチアダンス スクール				18:30~19:15 ジュニアチアダンス スクール
17:00	19:30~20:20 ヨガ			19:10~19:55 HOTヨガ				17:50~18:50 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
17:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP			20:15~21:00 THE TRIP				18:15~18:45 LES MILLS FLEX				18:15~18:45 LES MILLS FLEX
18:00	20:30~21:15 調整系 プログラム			20:30~21:15 HOT整体オリジナル				19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT				19:30~20:15 THE TRIP
18:30	20:45~21:30 THE TRIP			21:20~22:05 ホットプログラム				19:45~20:30 ホットプログラム				19:45~20:30 THE TRIP
19:00				21:30~22:00 LES MILLS FLEX				20:30~21:15 アクティブ系 プログラム				20:30~21:15 THE TRIP
19:30								20:50~21:35 ホットプログラム				20:45~21:30 THE TRIP
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												

ジェクサー・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)

時間	土曜日			日曜日		
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール
7:30			8:30~9:30 ジュニアスイミング スクール			8:30~9:30 ジュニアスイミング スクール
8:00						
8:30						
9:00						
9:30			9:30~10:30 ジュニアスイミング スクール			9:30~10:30 ジュニアスイミング スクール
10:00	10:15~11:00 調整系 プログラム	10:00~10:45 アクティブ系 プログラム		10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00~10:45 ホット プログラム	10:00~10:45 THE TRIP
10:30		10:30~11:15 THE TRIP		10:30~11:30 ベビースイミング スクール		10:30~11:30 調整系 プログラム
11:00	11:20~12:05 プレイクレティクス	11:05~11:50 ピラティス		11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT	11:05~11:50 ホット プログラム	11:30~12:15 THE TRIP
11:30				11:30~12:30 ベビースイミング スクール		11:30~12:30 THE TRIP
12:00	12:25~12:55 アクティブ系 プログラム	12:10~12:55 ヨガ		12:25~13:10 LES MILLS BODYBALANCE	12:10~12:55 HOT フリータイム	
12:30						
13:00	13:15~14:00 ZUMBA	13:30~14:15 THE TRIP		13:00~13:45 THE TRIP	13:15~14:00 HOTヨガ	13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール
13:30				13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール		13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール
14:00	14:20~15:05 ラテンダンス			14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール		14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール
14:30				14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール		14:30~15:30 ジュニアスイミング スクール
15:00	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール	15:00~15:45 THE TRIP		14:35~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT	14:30~15:15 THE TRIP	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール
15:30	15:40~16:25 調整系 プログラム	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール		15:25~16:10 LES MILLS BODYJAM	15:45~16:15 LES MILLS FLEX	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール
16:00				16:45~17:30 LES MILLS BODYATTACK	16:45~17:30 HOTヨガ	17:00~17:30 LES MILLS FLEX
16:30	16:45~17:30 調整系 プログラム	16:30~17:00 ジュニア体育 スクール				17:00~17:30 LES MILLS FLEX
17:00	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール	18:00~18:45 THE TRIP				18:15~18:45 LES MILLS FLEX
17:30						
18:00	17:50~18:35 LES MILLS BODYPUMP					
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎プログラム(暫定版)

◇週間本数 **100本前後** を予定しております。

◇アクティブ系プログラムからリラクゼーションプログラム
はもちろん、**HOTプログラム**や**バイクプログラム**と
様々なジャンルのプログラムをご用意しております。

◇現在のプログラム配置は暫定版となりますので
曜日、時間等は変更になる可能性があります。

◇プログラム(アクアプログラム含む)は全て
WEB予約制となります。
※🎯 クラスは予約不要です。

◇ジュニアスクール(スイミング、ベビー、親子、体育、チアダンス)は
会員登録が必要となりますのでスクールホームページで
別途ご案内致します。

◇**次回更新(インストラクター名)は4月中旬を
予定しております。**

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。

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。

バイクプログラム実施クラス
専用の設計・音響・照明・巨大スクリーンを
つけたバイク専用のスタジオ。

LesMills Virtual Reality クラス
映像を見ながら受けるクラス。インストラクター
無し。予約不要クラス。