

8月～

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール（火～金）

火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール（3コース）	プール（4コース）	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール（3コース）	プール（4コース）	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール（3コース）	プール（4コース）	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール（3コース）	プール（4コース）
7:30																			
8:00		7:30～8:00 GRIT 鈴木一英														7:30～8:00 GRIT 川島一英			
8:30																			
9:00																			
9:30		9:15～10:00 リラックスヨガ 加地由樹子			9:25～10:10 のびのび ストレッチ ～Warm～ 山路さなえ					9:15～10:00 ZUMBA 和田節子						8:55～9:40 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			
10:00																10:00～10:45 リラックスヨガ ～Warm～ CHIE	10:20～11:05 LES MILLS BODYPUMP Kotono	10:45～11:15 グルトレ	10:30～11:00 ミッドシェイプ30 石橋由美
10:30	10:15～11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野智子	10:20～11:05 LES MILLS BODYSTEP SATAKE	10:45～11:15 グルトレ	10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:30～11:15 コアピラティス ～Warm～ 山路さなえ	10:15～11:05 体幹シェイプ ボクシング 50 Aya	10:45～11:15 グルトレ	10:20～10:50 水中ウォーキング30 高橋裕	WEB予約 不要	10:15～11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 内藤美紗	10:20～11:05 ラテンエアロ 和田節子	10:45～11:15 グルトレ	10:45～11:15 水中ウォーキング30 葉山亜希恵	10:30～11:15 ベビー スイミング 2コース使用	10:10～10:55 リラックスヨガ ～Warm～ CHIE	11:05～11:50 フラダンス 藤田美奈	11:45～12:15 グルトレ	11:10～11:40 アクア30 石橋由美	WEB予約 不要
11:00																			
11:30	11:35～12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野智子	11:25～12:10 LES MILLS BODYCOMBAT SATAKE	11:45～12:15 グルトレ	11:45～12:30 アクア ベシック YAMAMOTO	11:35～12:20 フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原聖人	11:25～12:10 ～アロマ～ ～アロマ～ MaiMai	11:45～12:15 グルトレ			11:35～12:20 美輪ライン ストレッチ yuka	11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE AQI	11:45～12:15 グルトレ	11:25～12:10 アクア ベシック 葉山亜希恵		11:15～12:00 ～アロマ～ ～アロマ～ Kotono	12:10～12:55 ZUMBA YUMI	11:45～12:15 グルトレ	11:10～11:40 アクア30 石橋由美	
12:00																			
12:30	12:40～13:25 ピラティス ミドル 佐々木啓	12:30～13:15 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	12:40～13:10 ミッドシェイプ30 KUMAGAI	WEB予約 不要	12:40～13:25 リラックスヨガ ～Warm～ 太石修子	12:30～13:15 ～アロマ～ ～アロマ～ KUMAGAI	12:45～13:15 グルトレ	13:00～13:45 アクア ベシック 石橋由美		12:40～13:25 美輪ライン エクササイズ yuka	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP AQI	12:45～13:15 グルトレ			12:20～13:05 バルビック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子	13:15～14:00 LES MILLS DANCE 川島麻里奈	13:45～14:15 グルトレ	13:15～13:45 クロール ベシック	12:10～13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名
13:00																			
13:30	13:45～14:30 VolcanoYoga ミドル izumi	13:35～14:20 ステップライト 佐藤陽子	13:45～14:15 グルトレ	13:30～14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	13:45～14:30 いびくストレッチ ～Warm～ 中村謙美	13:35～14:20 フラダンス 重岡ちあき	13:45～14:15 グルトレ			13:45～14:30 VolcanoYoga コリオ UMEDA	13:40～14:25 MEGA DANCE HARUNA	13:45～14:15 グルトレ			13:25～14:10 ピラティス ～Warm～ 前川陽子	14:20～15:05 LES MILLS BODYATTACK YUMA	14:45～15:15 グルトレ	13:50～14:20 背泳ぎインター	13:15～13:45 クロール ベシック
14:00																			
14:30																			
15:00	14:50～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 汁廣美玲	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール	14:45～15:15 グルトレ		14:50～15:35 LES MILLS BODYBALANCE Kotono	14:40～15:25 エアロビクス オリジナル ～初・中級～ 八木岡恵佳	14:45～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		14:50～15:35 VolcanoYoga リフレッシュ Sayaka	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール		14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		14:30～15:15 リラックスヨガ ～Warm～ 新山由紀子	15:25～16:10 MEGA DANCE 大西美帆	14:45～15:15 グルトレ	15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
15:30																			
16:00	16:00～19:00				15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:45～16:30 LES MILLS DANCE YUMA		15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:00～18:20			16:00～18:20		16:00～18:20			16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
16:30		16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ	16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				16:45～17:15 グルトレ		16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ		16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:30～17:30 ジュニア チアダンス スクール	16:45～17:15 グルトレ		16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
17:00																			
17:30	岩盤 Free Time	17:20～18:20 ジュニア 体育スクール		17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用											
18:00																			
18:30																			
19:00		18:50～19:35 LES MILLS BODYPUMP KUMAGAI	18:45～19:15 グルトレ	18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用	18:50～19:35 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:20～20:05 ZUMBA 和田節子	19:45～20:15 グルトレ	18:45～19:15 グルトレ		19:10～19:55 VolcanoYoga コリオ Kotono	19:00～19:45 ～アロマ～ ～アロマ～ KUMAGAI	19:45～20:15 グルトレ	19:00～20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名		18:50～19:35 VolcanoYoga デトックス 鈴木一平	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 石井貴志	19:45～20:15 グルトレ	18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 3コース使用	
19:30																			
20:00	19:45～20:30 HOT ストレッチ ～コンディショニング～ 山路さなえ	19:55～20:40 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI	19:45～20:15 グルトレ	20:00～21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:55～20:40 HOT ストレッチ 山路さなえ	20:25～21:10 LES MILLS BODYPUMP AQI				20:15～21:00 ～アロマ～ ～アロマ～ Kotono	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU				19:55～20:40 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈	20:05～20:50 LES MILLS BODYATTACK 石井貴志		17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
20:30																			
21:00	20:50～21:35 HOTピラティス 佐々木啓	21:00～21:45 ファイティング エクササイズ 松本彰	21:05～21:35 バタフライ ベシック	WEB予約 不要		21:30～22:15 LES MILLS BODYATTACK 小島一英				21:20～21:50 HOTリラックス ストレッチ30 山路さなえ	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU				21:10～21:55 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈				
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			
23:30																			

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

8月～

ジェクサー・フィットネス&スパ新川崎グループエクササイズタイムスケジュール（土・日）

2024年7月21日

土曜日					日曜日					
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】	プール【4コース】
8:00										
8:30	岩盤 FreeTime					岩盤 FreeTime	8:20~9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			8:00~9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:00										
9:30		9:15~10:00 LES MILLS BODYCOMBAT SATAKE			9:00~9:45 ベビースイミング 2コース使用		9:15~10:00 VolcanoYoga リフレッシュ 尾代智子	9:25~10:10 ZUMBA 武内のさ美		9:00~10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:00		10:20~11:05 WOW! HIP YUMA								
10:30	10:30~11:15 VolcanoYoga 常盤理恵 浅枝文子		10:45~11:15 グルトレ	10:40~11:25 アクアダンス 葉山亜希恵		10:20~11:05 HOT ストレッチ 山路さなえ	10:30~11:15 音楽シェフ ボクシング 45 MIWA	10:45~11:15 グルトレ		10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:00		11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE Kotono				11:25~12:10 HOT ピラティス 山路さなえ	11:35~12:20 LEAOUND YULIKA	11:45~12:15 グルトレ		11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
11:30	11:35~12:20 VolcanoYoga ミドル 尾島真理		11:45~12:15 グルトレ			12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA	12:40~13:25 MEGADANCE YUMA			
12:00		12:30~13:15 MEGADANCE YUNOKI								12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
12:30	12:40~13:25 VolcanoYoga アドバンス 谷野智子					13:35~14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45~14:45 LES MILLS BODYPUMP 60 CHIHARU	13:45~14:15 グルトレ	13:45~14:30 アクア RIURU	WEB予約 不要
13:00		13:25~14:25 ジュニア チャダンス スクール 内藤美砂	13:45~14:15 グルトレ			14:40~15:25 VolcanoYoga 常盤理恵 関村幸	15:05~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU		14:40~15:10 平泳ぎベーシック 関村幸	WEB予約 不要
13:30	13:45~14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用								15:20~15:50 フィンスイム 関村幸	WEB予約 不要
14:00		14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				15:45~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 関村幸	16:20~16:50 GRIT YAMATO	15:45~16:15 グルトレ		
14:30	14:30~15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子						17:10~17:55 筋膜リリースヨガ UMEDA			
15:00		15:35~16:35 ジュニア チャダンス スクール 大石修子				16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:30~18:30 ZUMBA Mai+Mai			
15:30	15:35~16:40 VolcanoYoga ミドル 大石修子									
16:00		16:40~17:40 ジュニア チャダンス スクール Izumi	16:45~17:15 グルトレ			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用				
16:30	16:40~17:45 VolcanoYoga ビギナー Izumi		17:45~18:15 グルトレ							
17:00		17:55~18:40 LES MILLS DANCE YUMA								
17:30	18:05~18:50 VolcanoYoga 常盤理恵 Izumi									
18:00		19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT HIBI								
18:30	19:10~21:00 岩盤 FreeTime									
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。										

スケジュールは、クラブ・インストラクターの都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

WEB予約
不要 WEB予約が不要なプログラムです。

備品が必要なクラスです。



HOT環境にて実施致します。



岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

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オススメするクラス。
初めての方でも安心してご参加いただけます。

WEB予約プログラム参加について

◆レッスンは開始前までにWEB予約が必要です。

◆レッスン開始10分前までに来館（チェックイン）がない場合自動キャンセルとなります。

スタジオプログラムについて

◆レッスンは開始後の途中入出はご遠慮ください。

【定員】

Studio Volcano 59名

Studio Natural 50名

GRITのみ30名

※GRITのレッスンは立ち位置番号を基準に
前後左右にご移動いただく場合がございます。
予めご了承ください。

【Studio Volcanoプログラムご参加について】

持ち物：大きめのバスタオル、ドリンク(1ℓ程度)

岩盤FreeTime：時間内出入り自由

※時間内に換気時間を設けます。温度が一時的に下がる場合がございます。

プールプログラム参加について

【定員】

アクアピクス、ミット 45名

水中ウォーキング、テクニカルレッスン 32名

月曜日スクールについて

16:10～17:10
ジュニア
体育スクール17:20～18:20
ジュニア
体育スクール

16:10～17:10 ジュニア体育スクール

17:20～18:20 ジュニア体育スクール

※月曜日は休館日のため、ジュニア体育スクールのみ実施

施設利用時間について

【営業時間】

※平日・土曜のプール利用は10時からとなります。

平 日 7:00～23:00 (セルフタイム7:00～10:00 21:00～23:00)

土曜日 8:00～22:00 (セルフタイム8:00～10:00 19:00～22:00)

日・祝 8:00～20:00 (セルフタイム8:00～10:00 19:00～20:00)