

5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		7:30～8:00 GRIT 鈴木 一夫															7:30～8:00 GRIT 川島 里奈			
8:00																				
8:30								8:15～9:00 24式太極拳 松矢好布									8:55～9:40 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			
9:00		9:10～9:55 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									10:00～10:45 LES MILLS BODYPUMP Kotono			
9:30								10:20～11:05 コアピラティス ～Warm～ 山路さなえ	10:45～11:15 グルトレ		10:15～11:15 VolcanoYoga リンパフロー60 谷野 智子	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 藤山 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 臨床リリースヨガ ～Warm～ UMEDA	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 石崎由美	
10:00								11:00～11:30 平泳ぎベーシック												
10:30	10:15～11:15 VolcanoYoga リフレッシュ60 谷野 智子	10:15～11:05 臨床シェイプ ボクシング 50 Aya	10:45～11:15 グルトレ			10:30～11:15 LES MILLS BODYCOMBAT HIEI	10:20～11:05 コアピラティス ～Warm～ 山路さなえ	10:45～11:15 グルトレ		11:45～12:45 成人スクール 初・中級12名 上級12名	11:35～12:20 美輪ライン ストレッチ yuka	11:25～12:10 LES MILLS BODYATTACK NAOKI	11:45～12:15 グルトレ	11:25～12:10 アクア ベーシック 藤山 亜希恵		11:15～12:00 WOW! HIP ～Warm～ UMEDA	12:10～12:55 ZUMBA YUMI		12:10～13:10 成人スクール 初・中級12名 上級12名	
11:00				11:05～11:35 水中ウォーキング30 YAMAMOTO				11:25～12:10 フィット コンディショニング ～Warm～ 萩原 聖人	11:45～12:15 グルトレ		12:40～13:25 ピラティス プラス 佐々木 啓	12:30～13:15 エアロビクス ミドル 佐藤 陽子		12:30～13:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名		12:20～13:05 バルビック ストレッチ ～Warm～ 志手加世子				
11:30	11:35～12:20 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野 智子	11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE UMEDA	11:45～12:15 グルトレ	11:45～12:30 アクア ベーシック 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 MAI*MAI Mai*Mai	11:45～12:15 グルトレ			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			13:25～14:10 ピラティス ～Warm～ 前川 尚子	13:45～14:15 グルトレ	13:50～14:20 平泳ぎインター		
12:00								12:30～13:15 骨盤調整 ～Warm～ 太田 修子	12:45～13:15 グルトレ	13:00～13:45 アクア ベーシック 石崎由美		12:40～13:25 美輪フェイス yuka	12:30～13:15 LES MILLS BODYSTEP AQI	12:45～13:15 グルトレ		14:30～15:15 リラックスヨガ ～Warm～ 敷山 亜紀子	14:45～15:15 グルトレ			
12:30	12:40～13:25 ピラティス プラス 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		12:40～13:25 骨盤調整 ～Warm～ 太田 修子	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP Kotono	12:45～13:15 グルトレ			14:50～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻 廣 美 玲	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		15:25～16:10 MEGADANZ 大西 美 帆			15:30～16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
13:00								13:00～13:45 アクア ベーシック 石崎由美				14:50～15:35 VolcanoYoga リフレッシュ 香取 沙月	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		16:00～18:20 ジュニア スイミング スクール 4コース使用			
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 いけいストレッチ ～Warm～ 中村 睦美	13:35～14:20 フラダンス 重岡 ちあき	13:45～14:15 グルトレ			16:00～18:20 岩盤 Free Time	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				
14:00																	17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用			
14:30	14:50～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 辻 廣 美 玲	15:00～16:00 ジュニア 体育スクール				14:50～15:35 LES MILLS BODYBALANCE ～Warm～ Kotono	14:45～15:30 エアロビクス ライト 中村 睦美		14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		16:00～18:20 岩盤 Free Time	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				
15:00																	17:40～18:40 ジュニア チアダンス スクール			
15:30																	18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用			
16:00	16:00～18:20 岩盤 Free Time	16:10～17:10 ジュニア 体育スクール	16:45～17:15 グルトレ														19:00～19:45 グルトレ			
16:30																	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 石井 美 志			
17:00																	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			
17:30																	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 石井 美 志			
18:00																	21:10～21:55 LES MILLS BODYJAM 川島 里奈			
18:30																				
19:00																				
19:30	19:15～20:00 HOT ピラティス 山路さなえ	19:55～20:40 LAOUND NAOKI				19:50～19:35 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			19:10～19:55 Volcano Yoga コリオ YAMATO	19:00～19:45 LAOUND NAOKI	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		19:55～20:40 LES MILLS BODYBALANCE 川島 里奈	20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 石井 美 志			
20:00																				
20:30	20:20～21:05 コンディショニング 花屋 眞 理 子	21:00～21:45 LES MILLS BODYCOMBAT 志 乃				20:55～20:40 HOT ストレッチ 山路さなえ	20:25～20:55 GRIT YAMATO				20:15～21:00 WOW! HIP YUMA	20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU								
21:00																				
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。

5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）

2025年4月20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	8:00～10:00 岩盤 FreeTime					8:00～9:00 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
8:30										
9:00		9:15～10:00 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU			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 居代智子	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
9:30										
10:00		10:20～11:05 Wow! NIP VolcanoYoga 常盤理恵 浅枝文子			9:50～10:35 ベビースイミング 2コース使用					
10:30						10:20～11:05 HOT ストレッチ 山崎さなえ	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			10:45～11:15 グルトレ	10:40～11:25 アクアダンス 葉山亜希恵						
11:30		11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE AOI			11:30～12:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	11:25～12:10 HOT ピラティス 山崎さなえ	11:35～12:20 LAOUND YUUKA	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
12:00			11:45～12:15 グルトレ							
12:30		12:30～13:15 MEGADANCE YUNOKI			12:30～13:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	12:30～13:15 前線リリソガ UMEDA	12:40～13:25 MEGADANCE YUMA			12:30～13:30 成人スクール 初・中級12名
13:00										
13:30		13:25～14:25 ジュニア チャダンス スクール	13:45～14:15 グルトレ		13:30～14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	13:35～14:20 VolcanoYoga アドバン 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	
14:00										
14:30		14:30～15:30 ジュニア スイミング スクール 4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	14:40～15:25 VolcanoYoga 常盤理恵 岡村幸	15:05～16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 60 CHIHARU	14:40～15:10 バタフライ ペース グルトレ	14:40～15:10 バタフライ ペース グルトレ	
15:00										
15:30		15:35～16:40 ジュニア チャダンス スクール デトックス 大石修子			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 VolcanoYoga リフレッシュ 岡村幸	16:20～16:50 GRIT UMEDA	15:45～16:15 グルトレ	15:20～15:50 フィンスイム	
16:00										
16:30										
17:00		16:40～17:40 ジュニア チャダンス スクール ビギナー Izumi	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	16:50～17:35 VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	17:10～17:55 MAI+MAI MAI+MAI	16:45～17:15 グルトレ		
17:30										
18:00		17:55～18:40 LES MILLS DANCE YUMA	17:45～18:15 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					
18:30										
19:00		19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT YUUKA			19:00～20:00 成人スクール 初中級12名 上級12名					
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										

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。



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。

◆レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。

スタジオプログラムについて

◆レッスン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。

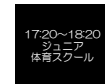
プールプログラム参加について

【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)