

2026年9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																			
8:30																			
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30																			
11:00																			
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			
23:30																			

【走ろう会】

毎週火曜日

20:00～21:00

お時間までにフロント前にお集まりください！

どなたでもご参加可能です♪

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。

【走ろう会】
毎週火曜日
20:00～21:00
お時間までにフロント前にお集まりください！
どなたでも参加可能です♪

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。

2026年9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）

2026年8月18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				8:00～9:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
8:30						8:20～9:05 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU				
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				9:00～10:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
9:30						9:25～10:10 ZUMBA 武内のさ美				
10:00		10:20～11:05 WOW! HIP AKANE			9:50～10:35 ベビースイミング 2コース使用	10:20～11:05 HOT ピラティス 山崎さなえ				10:00～11:00 ジュニア スイミング スクール 2コース使用
10:30	10:30～11:15 VolcanoYoga 常盤理恵 浅枝文子		10:45～11:15 マンツーマン サポート	10:40～11:25 アクアダンス 葉山亜希恵		10:30～11:15 音楽シェフ ボクシング 45 MIWA	10:45～11:15 マンツーマン サポート			
11:00		11:25～12:10 LES MILLS BODYBALANCE NATSUKI			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 WOW! HIP UMEDA	11:35～12:20 LAOUND NAOKI			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 マンツーマン サポート			12:30～13:15 前線リリソガ UMEDA	12:40～13:25 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI			
12:00		12:30～13:15 MEGADANCE YUNOKI	12:45～13:15 マンツーマン サポート		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 LES MILLS BODYATTACK KUMAGAI			
12:30	12:40～13:25 VolcanoYoga リフレッシュ 尾島真理					13:35～14:20 VolcanoYoga アドバンス 浅枝文子	13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP CHIHARU			
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 マンツーマン サポート		13:30～14:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	14:00～14:30 アクアコロ30 UMEDA				
13:30	13:45～14:30 VolcanoYoga 常盤理恵 内藤美砂					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 リフレッシュ 関村幸	14:50～15:35 LES MILLS BODYCOMBAT CHIHARU	15:20～15:50 ファン ベージュ	
14:00		14:30～15:30 ジュニア チャダンス スクール 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 関村幸	15:55～16:40 LES MILLS BODYSTEP KUMAGAI		
14:30	14:35～15:35 VolcanoYoga リンパフロー 大石修子		15:45～16:15 マンツーマン サポート		15:30～16:30 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 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	17:00～17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 星野瑞子		
15:00		15:35～16:35 ジュニア チャダンス スクール 大石修子								
15:30	15:35～16:40 VolcanoYoga デトックス 大石修子		16:45～17:15 マンツーマン サポート		16:30～17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用					
16:00		16:40～17:40 ジュニア チャダンス スクール 大石修子								
16:30	16:40～17:45 VolcanoYoga リフレッシュ 菅原沙月		17:45～18:15 マンツーマン サポート		17:30～18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用					
17:00		17:55～18:40 LES MILLS DANCE Mayu								
17:30	17:55～18:40 VolcanoYoga リフレッシュ 菅原沙月									
18:00		19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT MIKAMI			19:00～20:00 成人スクール 初中級12名 上級12名					
18:30	18:10～21:00 岩盤 Free Time									
19:00										
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

※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。
GRIT
Strength Development 30名

【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 ※参加者25名以上で
3コース使用させていただきます。

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)