

2026年1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<br>GRIT<br>針本 一夫                      |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           |                                                           |                                |                                      |                                       |                                                            |                                                        | 7:30～8:00<br>GRIT<br>川島 一夫                      |                     |           |           |  |
| 8:00  |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           |                                                           |                                |                                      |                                       |                                                            |                                                        |                                                 |                     |           |           |  |
| 8:30  |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           |                                                           |                                |                                      |                                       |                                                            |                                                        |                                                 |                     |           |           |  |
| 9:00  |                                                    | 9:10～9:55<br>リラックスヨガ<br>加地由樹子                   |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           |                                                           |                                |                                      |                                       |                                                            |                                                        | 8:55～9:40<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>CHIHARU |                     |           |           |  |
| 9:30  |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           |                                                           |                                |                                      |                                       |                                                            |                                                        |                                                 |                     |           |           |  |
| 10:00 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           |                                                           |                                |                                      |                                       |                                                            |                                                        |                                                 |                     |           |           |  |
| 10:30 | 10:25～11:10<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ 50<br>谷野 智子   | 10:15～11:05<br>臨床シェイプ<br>ボクシング 50<br>Aya        | 10:45～11:15<br>グルトレ |           |           | 10:30～11:15<br>ベビー<br>スイミング<br>2コース使用                   |                                       |                     |           |           | 9:45～10:15<br>ZUMBA<br>和田 節子                              |                                |                                      |                                       |                                                            | 10:00～10:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>CHIHARU        |                                                 |                     |           |           |  |
| 11:00 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 10:30～11:15<br>VolcanoYoga<br>リンパフロー<br>～Warm～<br>内藤 美砂   | 10:20～11:05<br>ラテンエアロ<br>和田 節子 | 10:45～11:15<br>グルトレ                  | 10:45～11:15<br>水中ウォーキング30<br>篠山 亜希恵   | 10:30～11:15<br>ベビー<br>スイミング<br>2コース使用                      | 11:05～11:50<br>フラダンス<br>藤田 美奈                          | 11:10～11:40<br>アクア30<br>石崎 由美                   |                     |           |           |  |
| 11:30 | 11:30～12:15<br>VolcanoYoga<br>骨盤調整<br>谷野 智子        | 11:25～12:10<br>LES MILLS<br>Shapes<br>UMEDA     | 11:45～12:15<br>グルトレ |           |           | 11:35～12:20<br>フィット<br>コンディショニング<br>～Warm～<br>萩原 聖人     | 11:25～12:10<br>MAI*MAI<br>Mai*Mai     | 11:45～12:15<br>グルトレ |           |           | 11:25～12:10<br>エアロビクス<br>ライト<br>～初・中級～<br>八木 蘭恵瑠          | 11:45～12:15<br>グルトレ            | 11:25～12:10<br>アクア<br>ベージュ<br>篠山 亜希恵 |                                       | 11:15～12:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>～Warm～<br>UMEDA | 12:10～12:55<br>ZUMBA<br>YUMI                           | 12:45～13:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 12:00 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 11:35～12:20<br>VolcanoYoga<br>コアピラティス<br>～Warm～<br>内藤 美砂  | 10:45～11:15<br>グルトレ            | 10:45～11:15<br>グルトレ                  | 10:30～11:15<br>ベビー<br>スイミング<br>2コース使用 | 11:05～11:50<br>フラダンス<br>藤田 美奈                              | 11:10～11:40<br>アクア30<br>石崎 由美                          |                                                 |                     |           |           |  |
| 12:30 | NEW<br>12:40～13:25<br>VolcanoYoga<br>ピキナー<br>森田 光香 | 12:30～13:15<br>エアロビクス<br>ミドル<br>佐藤 陽子           | 12:45～13:15<br>グルトレ |           |           | 12:30～13:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>家城 和太           | 12:45～13:15<br>グルトレ                   |                     |           |           | 12:30～13:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>NAOKI           | 12:45～13:15<br>グルトレ            |                                      |                                       | 12:30～13:30<br>成人スクール<br>初級12名<br>中・上級12名                  | 12:20～13:05<br>バルビック<br>ストレッチ<br>～Warm～<br>志手 加世子      | 13:15～14:00<br>LES MILLS<br>Shapes<br>UMEDA     | 13:45～14:15<br>グルトレ |           |           |  |
| 13:00 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 12:40～13:25<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>～Warm～<br>NATSUKI | 12:30～13:15<br>グルトレ            | 12:45～13:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 13:15～14:00<br>LES MILLS<br>Shapes<br>UMEDA            | 13:45～14:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 13:30 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 13:45～14:30<br>VolcanoYoga<br>アドバンス<br>谷野 智子              | 13:40～14:25<br>グルトレ            | 13:45～14:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 13:15～14:00<br>LES MILLS<br>Shapes<br>UMEDA            | 13:45～14:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 14:00 | 14:00～14:30<br>VolcanoYoga<br>ミドル<br>Izumi         | 13:35～14:20<br>ステップライト<br>佐藤 陽子                 | 13:45～14:15<br>グルトレ |           |           | 13:35～14:20<br>フラダンス<br>重岡 ちあき                          | 13:45～14:15<br>グルトレ                   |                     |           |           | 13:45～14:30<br>VolcanoYoga<br>アドバンス<br>谷野 智子              | 13:40～14:25<br>グルトレ            | 13:45～14:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 13:15～14:00<br>LES MILLS<br>Shapes<br>UMEDA            | 13:45～14:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 14:30 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 14:00～14:30<br>VolcanoYoga<br>アドバンス<br>谷野 智子              | 13:40～14:25<br>グルトレ            | 13:45～14:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 13:15～14:00<br>LES MILLS<br>Shapes<br>UMEDA            | 13:45～14:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 15:00 | 14:50～15:35<br>VolcanoYoga<br>リンパフロー<br>汁 廣美玲      | 15:00～16:00<br>ジュニア<br>体育スクール                   | 15:45～16:15<br>グルトレ |           |           | 14:50～15:35<br>バルビック<br>ストレッチ<br>～Warm～<br>木崎 純         | 14:45～15:30<br>エアロビクス<br>ライト<br>中村 陽美 | 14:45～15:15<br>グルトレ |           |           | 14:50～15:35<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用            | 15:00～16:00<br>ジュニア<br>体育スクール  | 15:45～16:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 14:30～15:15<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用         | 15:00～16:00<br>ジュニア<br>体育スクール                   | 15:45～16:15<br>グルトレ |           |           |  |
| 15:30 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 15:30～16:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用            | 15:45～16:15<br>グルトレ            | 15:45～16:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 15:30～16:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用         | 15:45～16:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 16:00 | 16:00～18:20<br>岩盤<br>Free Time                     |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 16:00～18:20<br>岩盤<br>Free Time                            |                                |                                      |                                       |                                                            | 16:00～18:20<br>岩盤<br>Free Time                         |                                                 |                     |           |           |  |
| 16:30 |                                                    | 16:10～17:10<br>ジュニア<br>体育スクール                   | 16:45～17:15<br>グルトレ |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 16:10～17:10<br>ジュニア<br>体育スクール                             | 16:45～17:15<br>グルトレ            | 16:45～17:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 16:10～17:10<br>ジュニア<br>体育スクール                          | 16:45～17:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 17:00 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 16:30～17:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用            | 16:45～17:15<br>グルトレ            | 16:45～17:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 16:30～17:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用         | 16:45～17:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 17:30 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 16:30～17:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用            | 16:45～17:15<br>グルトレ            | 16:45～17:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 16:30～17:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用         | 16:45～17:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 18:00 |                                                    | 17:20～18:20<br>ジュニア<br>体育スクール                   | 17:45～18:15<br>グルトレ |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 17:20～18:20<br>ジュニア<br>体育スクール                             | 17:45～18:15<br>グルトレ            | 17:45～18:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 17:20～18:20<br>ジュニア<br>体育スクール                          | 17:45～18:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 18:30 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 17:30～18:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用            | 17:45～18:15<br>グルトレ            | 17:45～18:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 17:30～18:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>4コース使用         | 17:45～18:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 19:00 | 19:00～19:45<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>NATSUKI     | 18:50～19:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>NAOKI | 19:45～20:15<br>グルトレ |           |           | 18:50～19:35<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>～Warm～<br>針本 一平 | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>和田 節子         | 19:45～20:15<br>グルトレ |           |           | 19:00～19:45<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>CHIE               | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>和田 節子  | 19:45～20:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 19:00～19:45<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>CHIE            | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>和田 節子                   | 19:45～20:15<br>グルトレ |           |           |  |
| 19:30 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>和田 節子                             | 19:45～20:15<br>グルトレ            | 19:45～20:15<br>グルトレ                  |                                       |                                                            | 19:15～20:00<br>ZUMBA<br>和田 節子                          | 19:45～20:15<br>グルトレ                             |                     |           |           |  |
| 20:00 | 20:05～20:50<br>HOT<br>ピラティス<br>山崎 かなえ              | 19:55～20:40<br>LAOUND<br>NAOKI                  |                     |           |           | 20:05～21:00<br>成人スクール<br>初級12名<br>中・上級12名               |                                       |                     |           |           | 20:05～20:50<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>CHIHARU           |                                |                                      |                                       |                                                            | 20:05～20:50<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>CHIHARU        |                                                 |                     |           |           |  |
| 20:30 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 20:15～21:00<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>～Warm～<br>CHIE    |                                |                                      |                                       |                                                            | 20:15～21:00<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>～Warm～<br>CHIE |                                                 |                     |           |           |  |
| 21:00 |                                                    |                                                 |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 20:15～21:00<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>～Warm～<br>CHIE    |                                |                                      |                                       |                                                            | 20:15～21:00<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>～Warm～<br>CHIE |                                                 |                     |           |           |  |
| 21:30 |                                                    | 21:00～21:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>志乃    |                     |           |           |                                                         |                                       |                     |           |           | 21:15～22:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>AKANE           |                                |                                      |                                       |                                                            | 21:15～22:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>AKANE        |                                                 |                     |           |           |  |
| 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。

2026年1月～

## ジェクサー・フィットネス&amp;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12月5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  |                                                  |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 9:00  | 岩盤<br>FreeTime                                   |                                                    |                     |                                |           | 8:00~9:00<br>岩盤<br>FreeTime                 | 8:20~9:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>CHIHARU                |                     |                                   | 8:00~9:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用   |
| 9:30  |                                                  | 9:15~10:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>CHIHARU   |                     |                                |           | 9:15~10:00<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>尾代智子 | 9:25~10:10<br>ZUMBA<br>武内のさ美                                 |                     |                                   | 9:00~10:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用  |
| 10:00 |                                                  |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 10:30 | 10:30~11:15<br>VolcanoYoga<br>常盤理恵<br>浅枝文子       | 10:20~11:05<br>WOW! HIP<br>AKANE                   |                     |                                |           | 10:20~11:05<br>HOT<br>ストレッチ<br>山崎さなえ        | 10:30~11:15<br>音楽シェフ<br>ボクシング 45<br>MIWA                     | 10:45~11:15<br>グルトレ |                                   | 10:00~11:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用 |
| 11:00 |                                                  |                                                    | 10:45~11:15<br>グルトレ | 10:40~11:25<br>アクアダンス<br>葉山亜希恵 |           |                                             |                                                              |                     |                                   | 11:00~12:00<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>2コース使用 |
| 11:30 | 11:35~12:20<br>VolcanoYoga<br>ミドル<br>尾島真理        | 11:25~12:10<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>NATSUKI |                     |                                |           | 11:25~12:10<br>HOT<br>ピラティス<br>山崎さなえ        | 11:35~12:20<br>LAOUND<br>YULUKA                              | 11:45~12:15<br>グルトレ |                                   |                                                |
| 12:00 |                                                  |                                                    | 11:45~12:15<br>グルトレ |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 12:30 | 12:30~13:15<br>VolcanoYoga<br>ピクサー<br>木崎純        | 12:30~13:15<br>MEGADANCE<br>YUNOKI                 |                     |                                |           | 12:30~13:15<br>前線リリースヨガ<br>UMEDA            | 12:40~13:25<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>KUMAGAI            | 12:45~13:15<br>グルトレ |                                   | 12:30~13:30<br>成人スクール<br>初・中級12名               |
| 13:00 |                                                  |                                                    | 12:45~13:15<br>グルトレ |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 13:30 | 13:45~14:30<br>VolcanoYoga<br>常盤理恵<br>内藤美砂       | 13:25~14:25<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール               | 13:45~14:15<br>グルトレ |                                |           | 13:35~14:20<br>VolcanoYoga<br>アドバンス<br>浅枝文子 | 13:45~14:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>テック+45分<br>CHIHARU   | 13:45~14:15<br>グルトレ | 14:00~14:30<br>アクアコア30<br>UMEDA   |                                                |
| 14:00 |                                                  |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 14:30 | 14:30~15:35<br>VolcanoYoga<br>リンパフロー<br>大石修子     | 14:30~15:30<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール               | 14:45~15:15<br>グルトレ |                                |           | 14:40~15:25<br>VolcanoYoga<br>常盤理恵<br>岡村幸   | 15:05~16:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>テック+45分<br>CHIHARU | 14:45~15:15<br>グルトレ | 14:40~15:10<br>平泳ぎ<br>ベージュ<br>NEW | NEW                                            |
| 15:00 |                                                  |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 15:30 | 15:35~16:40<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>大石修子      | 15:35~16:35<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール               | 15:45~16:15<br>グルトレ |                                |           | 15:45~16:30<br>VolcanoYoga<br>リフレッシュ<br>岡村幸 | 16:20~16:50<br>GRIT<br>UMEDA                                 | 15:45~16:15<br>グルトレ | 15:20~15:50<br>平泳ぎ<br>インター<br>NEW |                                                |
| 16:00 |                                                  |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 16:30 | 16:40~17:45<br>VolcanoYoga<br>ピクサー<br>Izumi      | 16:40~17:40<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール               | 16:45~17:15<br>グルトレ |                                |           | 16:50~17:35<br>VolcanoYoga<br>デトックス<br>菅原沙月 | 17:10~17:55<br>ジュニア<br>チャダンス<br>スクール<br>星野瑞子                 | 16:45~17:15<br>グルトレ |                                   |                                                |
| 17:00 |                                                  |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 17:30 | 17:55~18:40<br>VolcanoYoga<br>常盤理恵<br>Izumi      | 17:55~18:40<br>LES MILLS<br>DANCE<br>Mayu          |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 18:00 |                                                  |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 18:30 | 18:05~18:50<br>VolcanoYoga<br>常盤理恵<br>Izumi      |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 19:00 | 19:10~21:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>YULUKA | 19:00~19:45<br>成人スクール<br>初・中級12名<br>上級12名          |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 19:30 |                                                  |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 20:00 | 岩盤<br>FreeTime                                   |                                                    |                     |                                |           |                                             |                                                              |                     |                                   |                                                |
| 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

※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。

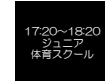
## プールプログラム参加について

## 【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)