

2025.10~

ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川16周年プログラムスケジュール

10月13日（月・祝）スポーツの日				10月14日（火）				10月15日（水）				10月16日（木）					
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	
8:30				グルトレ				グルトレ				グルトレ				グルトレ	
9:00																	
9:30		女性限定															
10:00	9:50～10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40～10:25 HOTYOGA骨盤調整 ユキ			10:00～10:45 エアロウォーク 谷口浩子	10:00～10:45 ChoreoSpinals 片山千穂	10:00～10:45 やさしい 水中運動教室		9:55～10:40 ラテンエクスプレス コンサルサ 和田節子	9:30～10:15 24式太極拳 村山真理			10:00～10:50 協栄シェイプ ボクシング Aya	10:00～10:45 美軸ライン エクササイズ 菊名菜穂	10:00～10:45 やさしい 水中運動教室		
10:30				10:15～10:45 グルトレ				10:15～10:45 グルトレ		10:30～11:15 LES MILLS BODYBALANCE MIHO						10:15～10:45 グルトレ	
11:00	10:50～11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45～11:30 HOTYOGAピギナー ユキ			11:05～11:50 ダンスエアロ45 谷口浩子	11:00～11:45 リラックスヨガ 三船麻里子	11:20～11:50 水中ウォーキング 根岸		11:00～11:45 ZUMBA 和田節子				11:05～11:50 ボディメンテナン ス 渋谷輝幸	11:00～11:45 Balletone 高橋典子	11:05～11:50 アクア45 浜田浩之	11:15～11:45 グルトレ	
11:30				11:15～11:45 グルトレ				11:15～11:45 グルトレ								11:15～11:45 グルトレ	
12:00	11:55～12:40 RITMOS YASUCO	11:55～12:25 Warmストレッチ 乾	12:00～12:30 フィンスイム アドバンス		12:10～13:00 協栄シェイプ ボクシング Aya	12:05～12:50 スリムフローヨガ 三船麻里子	12:00～12:30 ディスタンス		無料event 12:05～12:50 LES MILLS Shapes MIHO×三上	11:30～12:15 Warm YOGAリフレッシュ 池田			12:10～12:55 Brain to Balance 花輪里恵子	無料event 12:00～12:45 Wow! HIP 佐藤 凛×横地	12:00～12:30 ミットシェイプ 浜田浩之	12:15～12:45 グルトレ	
12:30				12:15～12:45 グルトレ				12:15～12:45 グルトレ		12:30～13:00 Warmストレッチ 池田					有料	12:15～12:45 グルトレ	
13:00	12:55～13:40 MEGADANZ しんDo	12:55～13:40 リラックスヨガ 木崎 純	12:45～13:45 成人 スイミングスクール A-12		13:15～13:45 Wow! HIP rio	13:15～14:00 ピラティスフロ ー 今井しのぶ	12:40～13:10 背泳ぎベーシック		13:10～13:55 LAOUND 三上	13:15～14:00 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI			13:10～13:40 YOGAコリオ rio	13:10～13:40 筋膜リリース 野口	12:45～13:45 成人 スイミングスクール D-12	13:15～13:45 グルトレ	
13:30				13:15～13:45 グルトレ				13:15～13:45 グルトレ								13:15～13:45 グルトレ	
14:00	14:00～14:45 ベルビックスストレッチ 木崎 純	13:55～14:40 Wow! HIP 横地			無料event 14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT rio×大久保	14:15～14:45 ZENSEE（陽） MIHO							無料event 14:00～14:45 LES MILLS BODYPUMP 浅川裕司×大久保	14:00～14:45 ピラティスフロ ー 石川和江		14:15～14:45 グルトレ	
14:30				14:15～14:45 グルトレ				14:15～14:45 グルトレ		14:25～15:10 エアロビクスライ ト45 斉藤朋子	14:15～15:00 フラダンス 根岸一枝					14:15～14:45 グルトレ	
15:00	15:00～15:45 スローボディシェイ プ 中村勝美	14:55～15:40 美軸ライン ストレッチ TOMOMI			15:00～15:45 LES MILLS BODYPUMP +TEC15 大久保	15:10～16:10 キンダー 体育スクール							15:05～15:50 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保	15:10～16:10 キンダー 体育スクール	15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール D-15	15:15～15:45 グルトレ	
15:30				15:15～15:45 グルトレ				15:15～15:45 グルトレ		15:30～16:15 ステップスタート &ストレッチ 斉藤朋子						15:15～15:45 グルトレ	
16:00	16:00～16:45 けいらくストレッチ 中村勝美	16:00～16:45 LES MILLS Shapes MIHO	15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール A-15				15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール B-15									16:15～16:45 グルトレ	
16:30				16:15～16:45 グルトレ	16:00～17:30	16:20～17:20 キンダージュニア 体育スクール	16:30～17:30 ジュニア スイミングスクール B-16									16:15～16:45 グルトレ	
17:00	17:00～17:45 LES MILLS BODYPUMP 横地		16:30～17:30 ジュニア スイミングスクール A-16		レンタルスタ ジオ					16:50～17:50 ベーシックキン ダー ジュニア チアスクール						17:15～17:45 グルトレ	
17:30				17:15～17:45 グルトレ				17:15～17:45 グルトレ								17:15～17:45 グルトレ	
18:00	無料event		17:30～18:30 ジュニア スイミングスクール A-17			17:30～18:30 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 B-17		18:10～18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史							18:15～18:45 グルトレ	
18:30	18:15～19:15 LAOUND SOTA×宮下×大久保			18:15～18:45 グルトレ	18:10～18:55 エアロビクスコン ボ I 45 佐藤陽子			18:15～18:45 グルトレ					18:30～19:30 ジュニア スイミングスク ール C-18	18:10～19:00 協栄シェイプ ボクシング MIWA		18:30～19:30 ジュニア スイミングスク ール D-18	18:15～18:45 グルトレ
19:00				19:15～19:45 グルトレ	19:10～19:55 RITMOS 佐藤陽子	19:10～19:55 LES MILLS Shapes MIHO	19:00～19:30 バタフライベー シック		無料event 19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK 大久保×福山	19:10～19:55 LES MILLS BODYBALANCE rio						19:15～19:45 グルトレ	
19:30							19:45～20:15 フィンスイム ベーシック										19:15～19:45 グルトレ
20:00					無料event 20:10～20:55 LAOUND 鳥居×大久保	20:10～20:55 LES MILLS DANCE 川島麻里奈		20:15～20:45 グルトレ	20:10～20:55 LES MILLS BODYPUMP 福山	20:10～20:55 パワーヨガ 加地由樹子	20:00～21:00 成人 スイミングスク ール C-20			20:15～21:00 LES MILLS BODYSTEP 青柳紀映	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT rio	20:00～20:30 アクア30 三上	20:15～20:45 グルトレ
20:30																	20:15～20:45 グルトレ
21:00																	
21:30					21:15～22:00 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈				21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 稲村未彩紀	21:15～22:00 リラックスヨガ 加地由樹子				21:15～22:00 LES MILLS BODYATTACK 大久保			
22:00																	
22:30																	
23:00																	

2025.10～

ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川16周年プログラムスケジュール

	10月18日（土）				10月19日（日）				10月20日（月）			
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30				グルトレ				グルトレ				
9:00			8:30～9:30 ジュニア スイミングスクール F-8		8:30～9:20 協栄シェイプ ボクシング MIWA		8:30～9:30 ジュニア スイミングスクール G-85					
9:30	9:05～9:50 LES MILLS Shapes AYANO	9:15～10:15 ベーシックキンダー チアスクール	9:30～10:30 ジュニア スイミングスクール F-9		9:35～10:20 Strength Development 家城和大	9:55～10:40 HOTYOGA(ミドルクラス) 杉崎智子	9:30～10:30 ジュニア スイミングスクール G-95					
10:00												
10:30	10:10～10:55 ZUMBA 和田節子	10:25～11:25 ベーシックキンダー ジュニア チアスクール		10:15～10:45 グルトレ	10:35～11:10 LES MILLS Shapes 家城和大			10:15～10:45 グルトレ				
11:00			11:00～11:45 ベビースイミング スクール			10:55～11:40 HOTYOGA骨盤調整 杉崎智子						
11:30	11:15～12:00 ラテンエアロ 和田節子	有料		11:15～11:45 グルトレ	11:30～12:30 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀	11:55～12:25 Warmストレッチ 池田	11:40～12:25 ベビースイミング スクール	11:15～11:45 グルトレ				
12:00												
12:30	12:20～13:05 LES MILLS BODYPUMP 白石周史	12:00～13:00 ベリーダンス TOMOMI	12:15～13:15 ジュニア スイミングスクール F-12	12:15～12:45 グルトレ	12:50～13:20 GRIT 田村真紀	12:40～13:25 HOTYOGAデトックス 池田	12:45～13:45 成人 スイミングスクール G-12	12:15～12:45 グルトレ	有料			
13:00												
13:30	13:25～14:10 リラククスヨガ yoriko	13:25～14:10 フラダンス 生方未来	13:15～14:15 ジュニア スイミングスクール F-13	13:15～13:45 グルトレ	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 三上	13:40～14:25 女性限定 Wow! HIP 佐藤 凜	14:15～14:45 水中ウォーキング 野口	13:15～13:45 グルトレ				
14:00												
14:30	14:30～15:15 エアロビクス ライト45 YASUCO	14:30～15:15 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15～15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	14:15～14:45 グルトレ	14:35～15:20 LES MILLS BODYATTACK 大久保	14:40～15:25 HOTYOGAリフレッシュ rio	無料event 15:00～15:30 アクア30 福山×三上	14:15～14:45 グルトレ				
15:00												
15:30	暗闇 無料event 15:30～16:15 LEOUND rio×鳥居	15:35～16:20 ペルビックストレッチ Kaori	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール F-15	15:15～15:45 グルトレ	15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子	15:40～16:10 Warm筋膜リリースヨガ rio		15:15～15:45 グルトレ				
16:00												
16:30	無料event 16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT MIHO×稲村未彩紀	16:40～17:25 リラククスヨガ Kaori	16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	16:15～16:45 グルトレ	16:35～17:20 ステップコンボ I 佐藤陽子	16:35～17:20 LES MILLS DANCE 川島麻里奈		16:15～16:45 グルトレ				
17:00												
17:30	17:30～18:15 MEGADANZ YUNOKI	17:45～18:30 LES MILLS BODYBALANCE NINA	17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール F-17	17:15～17:45 グルトレ	17:40～18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane	16:35～17:20 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈		17:15～17:45 グルトレ				
18:00												
18:30				18:15～18:45 グルトレ	暗闇 無料event 18:40～19:25 LEOUND 大久保×三上			18:15～18:45 グルトレ				
19:00	18:45～19:30 ZUMBA 小松真太郎		18:45～19:15 ディスタンス									
19:30	有料		19:30～20:00 クロールプレス									
20:00	19:45～20:30 オリジナルダンス 小松真太郎											
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

COMING SOON

スタジオ定員設定

Aスタジオ	パターン①	40名
	パターン②	50名
	パターン③	65名
Bスタジオ	パターン①	27名
	パターン②	40名
プール	アクア/ミット 水中ウォーキング	66名
	スイム系 テクニカル	24名

パターン① ⇒ 場所の移動を伴うプログラム
パターン② ⇒ 場所の移動が少ないプログラム

備品数等に伴い定員数が変わるプログラム	
Strength Development	30名
GRIT	30名

女性限定 女性限定クラス
暗闇 演出照明を使用し、通常レッスンより照度の低いクラス
備品が必要なクラス。
有料クラス
ジュニアスクール
NEWプログラム
NEW 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お勧めするクラス

【16周年イベントについて】
・皆様のご支援を頂き、2025年10月20日をもちまして、ジェクサーフィットネス&スパ東神奈川は16周年を迎えます。つきましては、16周年イベントを開催させていただきます。奮ってご参加下さい。
【プログラムイベント期間】
10月13日(月)～10月20日(月)
※黄色の枠が通常と異なるレッスンとなります。
・レッスン申込・予約方法について。
無料event ⇐通常web予約 有料event ⇐イベント予約
※後日、詳細は別POPをご覧ください。
※ジムエリア・プールプログラムのイベントの詳細は後日、お知らせいたします。

