

4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)

2020年3月24日現在

	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】
9:30	HOT					常温					HOT					常温				
10:00																				
10:30	10:40~11:10 VolcanoYoga オリジナル Sayaka	10:30~11:25 リラックスヨガ 60 加地由樹子			10:30~11:15 ハッピー スイミング 2コース使用	10:40~11:20 コア ピラティス ~Warm~ 山路さなえ	10:30~11:15 協栄シェイプ ボクシング60 山形あや		10:20~10:50 水中ウォーキング30 葉野紗有利	NEW	10:40~11:10 VolcanoYoga リンパフロー 内藤美砂	10:30~11:10 ZUMBA 和田節子			10:30~11:15 ハッピー スイミング 2コース使用	10:40~11:20 NEW リラックスヨガ ~Warm~ あかね	10:30~11:10 ダンスエアロ 遠藤浩子	10:30~11:00 ミットシェイプ30 石綿由美		
11:00																				
11:30																				
12:00	11:40~12:10 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野梨子	11:45~12:15 LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉		11:45~12:30 アクア ベーシック 高尾勉	NEW	11:40~12:20 フット コンディショニング ~Warm~ 萩原聖人	11:35~12:05 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか				11:40~12:10 VolcanoYoga アクティブフロー 藤谷りか	11:30~12:15 ラテンエアロ 和田節子		11:40~12:25 アクア ベーシック 葉山亜希恵	11:40~12:20 NEW 骨格メイク Resstyle Focus さそうゆり	11:30~12:10 モムチャンフィットネス ベーシック YUMI			11:10~11:55 アクア 石綿由美	
12:30																				
13:00	12:40~13:10 VolcanoYoga オリジナル mie	12:45~13:25 エアロピクス ミドル 佐藤陽子		12:40~13:10 ミットシェイプ30 小室みゆき	NEW	12:40~13:20 骨盤引締め ピラティス ~Warm~ 前川尚子	12:35~13:00 LES MILLS BODYPUMP 荻上博成		13:00~13:30 アクア30 石綿由美		12:40~13:10 VolcanoYoga ピギナー 片倉由紀	12:45~13:15 LES MILLS BODYBALANCE 藤谷りか			12:30~13:30 成人スクール 初級12名 中級12名 上級12名	12:40~13:20 ベルビック ストレッチ ~Warm~ 赤手加世子	12:30~13:10 ZUMBA YUMI		12:10~13:10 成人スクール 初級12名 中級12名 上級12名	
13:30																				
14:00	13:40~14:10 VolcanoYoga ミドル Izumi	13:45~14:25 ステップライト 佐藤陽子			13:30~14:30 成人スクール 初級12名 中・上級12名	13:40~14:25 けいらくストレッチ ~Warm~ 中村勝美	13:20~13:45 LAOUND 藤谷りか		13:40~14:10 ミットシェイプ30 石綿由美		13:40~14:10 VolcanoYoga オリジナル Manami	13:45~14:40 フラダンス 60 藤澤直美			13:15~13:45 NEW スイムスタート	13:40~14:20 NEW スリムフローヨガ ~Warm~ 松山亜紀子	13:30~14:10 美輪ライン エクササイズ 菊名菜穂	13:50~14:20 NEW バタフライ インター		
14:30																				
15:00	14:55~15:25 VolcanoYoga リンパフロー 辻廣美玲	14:45~15:25 ラテンダンス 片山千穂		14:40~15:10 NEW クロール プレス		14:45~15:40 EARTH 藤谷りか					14:55~15:15 HOTストレッチ	15:00~15:40 ステップライト 八木岡恵玲			14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用	14:40~15:25 NEW リラックスヨガ ~Warm~ 松山亜紀子	14:30~15:00 LES MILLS BODYPUMP 北脇潤也			
15:30																				
16:00	16:00~17:00 岩盤 FreeTime	15:45~16:30 Choreospirals コロオスバイラル 片山千穂		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:00~16:20 のびのびストレッチ	15:20~16:20 ファイティング エクササイズ60 松本彩		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		15:35~17:00 岩盤 FreeTime	16:00~16:30 エアロピクスライト30			15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	15:45~17:00 MEGADANZ HARUNA	15:30~16:15 15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	
16:30																				
17:00																				
17:30	17:40~18:10 VolcanoYoga オリジナル 川谷幸子			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用		16:40~17:00 岩盤 FreeTime														
18:00																				
18:30																				
19:00	18:40~19:10 VolcanoYoga ミドル 木ノ下薫子	18:30~18:55 NEW LES MILLS BODYPUMP 北脇潤也		18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		18:40~19:20 VolcanoYoga テトックス 鈴木一平	18:30~18:55 NEW LES MILLS BODYPUMP 後藤和泉		19:10~19:40 NEW 背泳ぎ ベーシック		18:40~19:10 HOTYOGA コロオ 菅原時弥	19:15~19:55 NEW J-POP DANCE GROOVE MASAKI			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール 4コース使用	17:40~18:20 VolcanoYoga テトックス 森裕子	18:30~19:10 NEW エアロピクス コンボI 佐藤陽子	18:30~19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用		
19:30																				
20:00	19:40~20:10 NEW HOTYOGA コロオ 菅原時弥	19:15~19:45 NEW MEGADANZ 鈴木玲奈		19:40~20:10 NEW アクア30 荻上博成		19:40~20:35 VolcanoYoga リフレッシュ 60 岡村幸	19:15~19:45 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉		19:50~20:20 NEW 平泳ぎ ベーシック		19:40~20:10 NEW VolcanoYoga 骨盤調整 Yusako	20:15~20:45 NEW LES MILLS BODYPUMP 安村千春			19:00~20:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名	19:40~20:20 NEW HOT ルーシーダットン くむらみわ	19:30~20:10 ステップ コンボI 佐藤陽子	19:40~20:10 アクア30 森裕子		
20:30																				
21:00	20:40~21:10 VolcanoYoga アクティブフロー 大前喜世	20:15~21:15 ファイティング エクササイズ60 松本彩		20:00~21:00 成人スクール 初級12名 中・上級12名		20:55~21:40 BOWSPRING rica	20:15~21:10 ZUMBA 60 和田節子				21:00~20:30 VolcanoYoga ピギナー Yusako	21:15~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 古泉俊二郎			20:15~20:45 アクア30 古泉俊二郎	20:40~21:25 NEW VolcanoYoga ミドル FUKIKO	20:30~21:00 NEW LES MILLS SH'BAM 藤谷りか	20:20~20:50 ミットシェイプ30 森裕子		
21:30																				
22:00	22:00~22:25 岩盤 FreeTime			21:05~21:35 NEW クロール インター		22:00~22:25 岩盤 FreeTime														
22:30																				
23:00																				

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。

# 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)

土曜日				
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】
8:00	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。			
8:30	※土曜日はベビースイミング以外の方の営業開始時間は10:00からとなります。			
9:00				9:00~9:45 ベビースイミング 4Times
9:30	HOT			
10:00				
10:30		NEW		
10:40~11:10	VolcanoYoga 骨盤調整 浅枝文子	LES MILLS BODYCOMBAT 永瀬久美		10:30~11:15 ベビースイミング 2コース使用
11:00	女性限定 11:40~12:10 VolcanoYoga オリジナル 尾島真理	11:30~12:10 モムチャンフィットネス パーソナル Maki	11:30~12:15 アクアミット 葉山亜希恵	
11:30				
12:00				
12:30				
12:40~13:10	VolcanoYoga ミドル 谷野智子	12:30~13:00 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
13:00				
13:30				
13:40~14:05	岩盤 FreeTime	13:30~14:00 USOUND 藤谷りか		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				
14:25~15:55	VolcanoYoga 骨盤調整 内藤美砂	14:35~15:15 スリムフロー ヨガ 綱島美智子		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				
15:00				
15:30				
15:40~16:10	VolcanoYoga ミドル 綱島美智子	15:35~16:20 NEW		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				
16:30				
16:40~17:10	骨格メイクhot Re:style 中村なおこ	16:50~17:30 コア ピラティス 山路さなえ		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				
17:40~18:10	VolcanoYoga デトックス 藤谷りか	17:50~18:35 ZUMBA		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				
18:40~19:10	VolcanoYoga ミドル ヴェルテひとみ	19:05~20:05		
19:00				
19:30				
19:40~20:00	HOTストレッチ 山本晃子			
20:00				
20:20~21:00	岩盤 FreeTime			
20:30				
21:00				
21:30				

日曜日				
	Studio Volcano	Studio Natural	ジムエリア	プール【3コース】
8:00	常温			
8:30~9:10	岩盤浴 FreeTime	8:25~9:10 LES MILLS BODYPUMP 安村千春		8:30~9:45 ファミリー プール①
9:25~10:20	HOT ピラティス 山路さなえ	9:30~10:10 ZUMBA 武内ぞ美		(プールエリア 2コース開放)
10:40~11:20	HOT ルーシーダットン 三村典子	10:30~11:10 エアロピクス ライト 田島里佳		10:00~11:15 ファミリー プール② (プールエリア 2コース開放)
11:40~12:20	VolcanoYoga リフレッシュ 大前喜世	11:30~12:10 NEW コア ピラティス 山路さなえ		11:40~12:10 アクア30 田島里佳
12:40~13:20	岩盤 FreeTime	12:30~13:00 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか		12:30~13:30 成人スクール 初・中級12名
13:40~14:20	女性限定 VolcanoYoga ミドル 浅枝文子	13:30~14:15 整理券 LES MILLS BODYPUMP 安村千春		13:45~14:30 アクア 小室みゆき
14:40~15:20	骨格メイクhot Re:style 田村千枝	14:45~15:10 FATEBURN 安村千春		14:40~15:10 NEW 背泳ぎ パーソナル
15:40~16:20	VolcanoYoga デトックス 菅原沙月	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE 藤谷りか		15:15~15:45 NEW バタフライ パーソナル
16:40~17:40	VolcanoYoga ミドル 60 北村勝	16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 後藤和泉		
17:55~18:25	岩盤 FreeTime			

**施設利用時間について**

◆各エリアの施設利用時間は、通常営業より30分前とさせていただきます。

【運動エリア利用時間】(最終退館時間)

平日 10:00~23:00 (23:30)

土曜日 10:00~21:30 (22:00)

日・祝 8:00~18:30 (19:00)

- はじめての方も、安心してご参加いただけるクラスです。
- 備品が必要なクラス。
- HOT環境にて実施致します。
- 常温の環境にて実施致します。

## 新型コロナウイルス対応中のStudio Naturalプログラムご参加について

- ◆ 全クラス定員を27名とさせていただきます、整理券にて管理いたします。
- ◆ 券配布開始は前のレッスン開始時間よりスタジオ前にてスタッフが配布いたします。5分以降はジムカウンターにて配布致します。
- ◆ 整列や大声での会話等集団にならないようにご理解ご協力の程お願いいたします。
- ◆ 整理券はご本人さまのみのご利用となります。
- ◆ レッスンとレッスンの間を20分とり換気及び消毒清掃をいたします。
- ◆ レッスン開始時間の変更はございません。レッスン終了時間が短くなるクラスがございます。
- ◆ レッスン中は、両手間隔でぶつからない範囲でレッスン受講をお願いします。

## 新型コロナウイルス対応中のStudio Volcanoプログラムご参加について

- ◆ 換気を実施しながら常温のレッスンを行います。通常よりも温度・湿度が低下いたします。予めご了承下さい。
- ◆ 常温の環境とはなりますが通常通りバスタオルのご持参をお願いいたします。
- ◆ 全クラス定員を32名とさせていただきます、整理券にて管理いたします。
- ◆ 券配布は前のレッスン開始時間よりスタジオ前にてスタッフが配布いたします。5分以降はジムカウンターにて配布致します。
- ◆ 整列や大声での会話等集団にならないようにご理解ご協力の程お願いいたします。
- ◆ 整理券はご本人さまのみのご利用となります。
- ◆ レッスンとレッスンの間を20分とり換気及び消毒清掃をいたします。
- ◆ レッスン開始時間の変更はございません。レッスン終了時間が短くなるクラスがございます。
- ◆ レッスンは両手間隔でぶつからない範囲でヨガマットの移動はご遠慮ください。
- ◆ 水・金・日曜日・・・常温クラス(常時出入口開放)※クラスによってレッスン時間が異なります。
- ◆ 火・木・土曜日・・・30分HOTプログラムに短縮(常時換気機能稼働)

## スタジオ共通事項

- ◆ 前のレッスン開始より各スタジオ前にて人数確認整理券を配布いたします。
- ◆ 平日17:40、18:30開始クラスの整理券配布は開始1時間前とさせていただきます。
- ◆ 配布開始5分間はスタジオ前にてスタッフが配布し、それ以降はジムカウンターにて配布いたします。
- ◆ インストラクターがマスクを着用してレッスンをする場合もございます。
- ◆ 体調の優れない方のご参加は固くご遠慮いただきますようご協力をお願いします。
- ◆ **レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。**
- ◆ 日曜13:30~BODYPUMPの整理券12:15よりフロント前階段にて整理券を配布いたします。

## 岩盤Free Timeについて

- ◆ 全クラス定員を32名とさせていただきます。ヨガマットがなくなり次第定員となります。
- ◆ 岩盤Free Timeも換気を実施し通常より温度・湿度は低くなります。
- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(330円にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ ご利用の際は、1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
- ◆ 体調の優れない方のご参加は固くご遠慮いただきますようご協力の程お願いいたします。

## プールプログラムについて

- ◆ 全レッスン、レッスン開始20分前よりプールカウンターにて人数確認整理券を配布いたします。
- ◆ アクアピクスとミットの定員は30名、水中ウォーキングとテクニカルの定員は20名とさせていただきます。

※時間外利用、並びにジェクサー他店舗利用は都度1,100円(税込)にて承っております。