

2024年8月～ ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(火～木)

	火曜日						水曜日						木曜日					
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール	ジム	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール	ジム	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール	ジム
9:00	※営業時間※ 平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～						※営業時間※ 平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～						※営業時間※ 平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～					
9:30																		
10:00			10:00～10:45												10:00～10:45			
10:30	RITMOS 10:15～11:00 やさしいヨガ 廣田茂子	10:15～11:00 整体オリジナル 日下秀		10:15～11:00 アクア 森裕子			10:20～11:05 10:15～11:00 美輪ライオン エクササイズ やさしい ラチンダンス 片山千穂	10:25～11:10 やさしいヨガ チカコ	10:15～11:00 アクア 最上優香				10:20～11:05 ファイティング シェイプ 岡崎順哉	10:15～11:00 フランス コーディネーション 佐古田秀子	10:00～10:45 やさしいヨガ 萩原 香	10:15～11:00 アクア 吉田賢一		10:50～11:35 ハビー スイミング スクール
11:00			11:05～11:50												11:10～11:40 アクアバーシック 吉田賢一			
11:30	11:15～12:15 リラククスヨガ 井上美保子	11:15～12:00 やさしい エアロフット 廣田茂子	ZUMBA 千泉英子	11:10～11:40 水中ウォーキング 森 裕子	11:25～11:55 平泳ぎインター		11:25～12:10 ChoreoSpurs やさしい コロオスパイラル 片山千穂	11:20～12:05 エアロビクス コンボ1 渡辺美佐子	11:10～11:40 奇数週アクアヌードル 偶数週ミットシェイプ 最上優香				11:20～12:05 リラククスヨガ Sae	11:20～12:05 リラククスヨガ 松成広子	11:15～12:00 やさしい骨盤 コンディショニング 小松ゆき子	11:10～11:40 アクアバーシック 吉田賢一		
12:00			12:05～16:45 開放時間															
12:30	12:30～13:15 やさしいヨガ 萩原 香	12:30～13:15 LES MILLS Shapes 角田優美		12:00～13:00 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用			12:25～13:10 BODYCOMBAT 西尾真夕	12:30～13:30 リラククスヨガ 岡村 幸	12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用			12:20～13:05 ステップ ライト 竹内 曼	12:20～13:05 ストリート ダンス Fuyuki	12:15～13:00 ヨガ X 舞 成人スイミング スクール ※2コース使用	12:00～13:00 初級 成人スイミング スクール ※1コース使用	12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00																		
13:30	13:35～14:20 ダンスエアロ 武内のみ美	13:35～14:20 ストレッチ 安藤るみ子		13:15～14:00 アクア 宮之原千晶			12:40～13:25 REGADANCE 二宮由真	13:30～14:30 48式太極拳 弘彦成美	13:05～13:35 水中ウォーキング 浜田浩之	13:05～13:35 背泳ぎバーシック			13:20～14:05 LES MILLS DANCE RYOMA	13:15～14:00 フラダンス 田辺紀子	13:05～13:35 クロールバーシック			
14:00																		
14:30	14:40～15:25 LES MILLS BODYPUMP 原田拓実	14:40～15:25 ヨガコロオ 小山田恵子					14:40～15:25 ZUMBA 小松真太郎	14:50～15:35 Wow! HIP 駒谷亜美	14:40～15:25 ZUMBA 小松真太郎	14:50～15:35 Wow! HIP 駒谷亜美			14:20～15:05 LES MILLS BODYCOMBAT ※担当は代行情報をご確認ください スタッフ	14:10～14:55 ～Light～ 美輪ライオン ストレッチ 渡辺美佐子	14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール			
15:00																		
15:30																		
16:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:45～16:30 エアロビクス ミドル 吉岡知美					15:45～16:30 tone 原田拓実	15:55～16:40 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	15:45～16:30 tone 原田拓実	15:55～16:40 ボディメンテナンス 渋谷輝幸			15:35～16:20 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂	15:15～16:00 HOTOYOGA リフレッシュ 森 裕子	15:35～16:20 エアロビクス コンボ1 尚武	15:15～16:00 エアロビクス コンボ1 尚武	15:35～16:20 エアロビクス コンボ1 尚武	
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美		19:00～19:30 ミットシェイプ 大貴部知子			19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK ※担当は代行情報をご確認ください スタッフ	18:50～19:50 リラククスヨガ 萩原 香	19:00～19:45 アクア 森田さゆり	19:30～20:30 短期有料 スクール			18:10～18:55 ZUMBA 能見摩子	18:40～19:30 HOTOYOGA コロオ 山上莉穂	18:20～18:50 LES MILLS BODYATTACK 井口綾磨	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用		
19:30	19:40～20:10 GRIT 原田拓実	19:30～20:15 HOTOYOGA コロオ 金 成紀		19:40～20:25 Balletone 満生恒太郎			20:10～20:55 成人 セーフティー ボクシング スクール 田中あおい	20:00～21:10 成人 セーフティー ボクシング スクール 田中あおい	19:30～20:30 短期有料 スクール			19:10～19:55 REGADANCE KUMI	19:15～19:55 HOTOYOGA リフレッシュ 瀬谷夏美	19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハップモック Exercise Erika・Sats・Shoco	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用			
20:00																		
20:30	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP 白石周史	20:40～21:25 HOTOYOGA ビギナー 満生恒太郎		20:40～21:40 レンタルスタジオ			21:20～22:05 LES MILLS BODYBALANCE 井口綾磨	21:15～22:00 LES MILLS BODYBALANCE 井口綾磨	21:25～22:30 開放時間				20:10～20:55 HOTOYOGA リフレッシュ 瀬谷夏美	20:35～21:35 ANTIGRAVITY Advanced Sats・Shoco・Erika	20:35～21:05 タフファイター			
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
 ※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。
 ※都合によりスケジュールを変更させて頂く場合がございます。館内掲示またはホームページをご参照下さい。

2024年8月～ ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(金～日)

金曜日					
スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール	ジム
※営業時間※ 平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～					
9:00	平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～				
9:30					
10:00					
10:30	Balletone やさしいバレトン 白木朋子	やさしい ラテンダンス 渡部利香	10:30～11:15 アクア		
11:00			12:00～13:00	12:00～13:00	
11:30	フラダンス 靄山秀子	11:35～12:25 リフレッシュ 体操 中川 昇			
12:00					
12:30	やさしいピラティス 靄山和江	12:15～13:55 開放時間	短期有料 スクール	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00					
13:30	13:15～14:00 LES MILLS Shapes 角田優美			13:05～13:50 スピード& ディスタンス	
14:00					
14:30	14:20～15:05 UBOUND 井口綾磨	14:10～14:55 YASUKO			
15:00					
15:30	15:25～16:10 リラクソヨガ 岡村 幸	15:15～16:00 ダンサーズ ストレッチ YASUKO		15:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00	グルトレ 毎時30分～ 実施中!!! ご不明点は スタッフまで!!
16:00					
16:30	16:25～17:10 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	16:05～16:50 ヘリーダンス 平山美代子			
17:00					
17:30		レンタルスタジオ			
18:00					
18:30		18:15～19:15 レンタルスタジオ			
19:00	18:30～19:15 エアロピクス コンボI 木原啓貴	19:00～19:45 背骨 コンディショニング 花聖真理子	19:00～19:30 ミッドシェイプ 早川陽佑		
19:30	19:30～20:15 LES MILLS DANCE RYOMA		19:40～20:25 アクア	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
20:00					
20:30	20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	20:30～21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子		20:40～21:25 スピード& ディスタンス	
21:00					
21:30	21:30～22:15 UBOUND 駿谷亜美				
22:00					
22:30					

土曜日					
スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール	ジム
		9:00～10:40 開放時間			
9:15～9:45 エアロスタート 佐藤陽子	9:25～10:10 LES MILLS Shapes 青柳紀哉			9:50～11:25 ヘビー スイミング スクール	
10:05～10:50 エアロピクス ライト 佐藤陽子	10:35～11:20 背骨 コンディショニング 小林伸江		10:15～11:00 アクア		
		10:55～11:40 ChoreoSpirals やさしい コロオスバイラル 今井しのぶ		11:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	
11:15～12:00 パワーヨガ 克	11:45～12:30 ジャズダンス 田畑幸一	11:55～12:40 短期有料 スクール			
12:30～13:15 エアロピクス コンボI 渡辺美佐子	12:50～13:35 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	13:05～14:05 ANTI GRAVITY ハンモック Advanced Miya・Yoshino	12:45～13:30 アクア		
13:30～14:15 ZUMBA 小松真太郎	13:55～14:25 ストレッチ 安藤るみ子				
14:35～15:35 LES MILLS BODYPUMP YUTO		14:25～15:25 ANTI GRAVITY ハンモック Exercise Miya・Yoshino			
15:55～16:25 GRIT 原田拓実	15:40～16:25 HOT YOGA 骨盤調整 阪本美佳子	15:45～16:30 ステップ コンボI 渡辺美佐子			
16:45～17:30 UBOUND 角田優美	16:45～17:30 HOT YOGA ミドル 阪本美佳子	16:55～17:40 tone 原田拓実			
17:50～18:35 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	18:00～18:50 HOT YOGA コロオ 角田優美		17:35～18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕			18:15～19:00 アクア		
		19:15～21:30 開放時間			

プログラム定員	
スタジオA	55名
スタジオB	50名
スタジオC	30名 35名
ステップレクソン	A: 55名 C: 20名
GRIT・TONE	A: 45名 C: 20名
UBOUND	45名
バレエ	バレエバー使用のため、WEB予約と実際の立ち位置が異なります。インストラクターの指示に従ってください。
プール	アクア・ミット: 38名 水中ウォーキング: 29名

日曜日					
スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール	スイミングプール	ジム
		9:00～10:45 開放時間		8:30～9:15 ヘビースイミング 9:20～11:20	
9:15～9:45 エアロスタート 竹内 愛					
10:00～10:45 エアロピクス コンボI 竹内 愛	10:15～11:15 HOT YOGA リフレッシュ AI		9:50～10:20 水中ウォーキング 山本彩海	ジュニア スイミング スクール	
11:00～11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	11:35～12:20 HOT YOGA デトックス 駒谷亜美	11:00～11:45 エアロピクス ミドル 竹内 愛			
12:05～13:05 LES MILLS BODYATTACK 原田拓実		12:10～13:10 ANTI GRAVITY ハンモック Conditioning Miya		12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:45～14:30 LES MILLS Shapes 井口綾磨	13:45～14:30 YOGA 山上利穂	13:45～14:15 tone 原田拓実		13:05～13:35 平泳ぎベース 13:40～14:45 アクア	グルトレ 毎時30分～ 実施中!!! ご不明点は スタッフまで!!
14:45～15:30 LES MILLS Shapes 駒谷亜美	14:45～15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原美奈	15:00～16:10 セーフティー ボクシング スクール		14:00～14:45 西尾真夕	
15:50～16:35 LES MILLS BODYCOMBAT 井口綾磨	15:55～16:40 ChoreoSpirals コロオスバイラル 栗原美奈			15:40～16:25 スピード& ディスタンス	
16:55～17:40 UBOUND 鳥居美紗恵	17:00～18:00 リラクソヨガ		17:00～17:30 ミッドシェイプ 森 裕子		
18:00～18:45 FIGHT DO 鳥居美紗恵		18:00～19:30 開放時間	17:40～18:10 アクア 森 裕子		

■プログラム開始後の、スタジオ入場・プール入場
(プログラムへの参加)はお断りさせていただきます。

■HOTプログラムにご参加の際はヨガマットに敷く為の
バスタオル(ヨガラク)が必要です。

※Warmクラス: 室温・湿度が共に高い状態から始まり、クラス後半にかけて
室温・湿度が下がっていくクラスです。バスタオルが必要ございません。

※Lightクラス: クラス後半にかけて室温・湿度が上がっていくクラスです。
バスタオルが必要です。

白色 → 白のプログラムはWEB予約プログラムになります。

灰色 → 灰色のプログラムは有料プログラムになります。

水色 → 水色のプログラムは予約不要プログラムになります。

※ジュニアスイミングスクール・ヘビースイミングスクールのコース使用に伴い
以下の2クラスは通常と異なる29名定員となります。

●水曜日 11:10～11:40 奇数週: アクアノードル/偶数週: ミッドシェイプ
●木曜日 11:10～11:40 アクアベース
●土曜日 12:45～13:30 アクア

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽