

2024年12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					
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					
9:30					
10:00		10:00～10:45			
10:30	10:15～11:00 RITMOS 廣田茂子	10:15～11:00 やさしいヨガ Marina	10:15～11:00 整体オリジナル 日下 秀	10:15～11:00 アクア 森 裕子	
11:00					
11:30	11:15～12:15 リラックスヨガ 井上美保子	11:15～12:00 やさしい エアロフィット 廣田茂子	11:05～11:50 ZUMBA 千葉英子	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
12:00					
12:30	12:30～13:15 LES MILLS Shapes 角田優美	12:15～13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香	12:05～14:00 開放時間	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
13:00					
13:30	13:35～14:20 ダンスエアロ 武内ので美	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	
14:00					
14:30	14:40～15:25 LES MILLS BODYPUMP 原田拓実	14:40～15:25 ヨガコリオ 小山田恵子	14:40～15:25 エアロピクス ミドル 吉岡知美		
15:00					
15:30				15:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子				
16:30					
17:00					
17:30			17:00～18:00 レンタルスタジオ		
18:00					
18:30	18:30～19:15 J-POP & K-POP IZU		18:30～19:15 女性専用 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕		
19:00		19:00～19:45 ～Light～ Seasonal Flow Yoga 瀬谷夏美		19:00～19:30 ミッドシェイプ 大貴那知子	
19:30	19:30～20:00 GRIT 原田拓実		19:30～20:15 女性専用	19:40～20:25 アクア 大貴那知子	
20:00			Balletone 満生恒太郎		
20:30	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP 家城和大	20:40～21:25 HOTYOGA ヒギナー 満生恒太郎			
21:00					
21:30	21:25～22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和大				
22:00					
22:30					

水曜日					
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					
9:30					
10:00					
10:30	10:20～11:05 やさしい ラテンダンス 片山千穂	10:15～11:00 美軸ライン エクササイズ 渡辺美佐子	10:25～11:10 やさしいヨガ チカコ	10:15～11:00 アクア 最上優香	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール
11:00					
11:30	11:25～12:10 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 片山千穂	11:20～12:05 エアロピクス コンボI 渡辺美佐子	11:30～12:15 やさしいモナリザ 本庄悦子	11:10～11:40 奇数週アクアヌードル 偶数週ミッドシェイプ 最上優香	
12:00					
12:30	12:30～13:15 奇数週 LES MILLS BODYATTACK 偶数週 LES MILLS BODYCOMBAT 井口綾磨	12:25～13:10 MEGADANZ 二宮由真	12:30～13:30 リラックスヨガ	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 LES MILLS Shapes 駒谷亜美	13:30～14:30 48式太極拳 弘澤成美		13:05～13:35 水中ウォーキング 浜田浩之	13:10～13:40 背泳ぎベーシック
14:00					
14:30	14:40～15:25 ZUMBA 小松真太郎		14:45～15:30 tone 原田拓実		14:50～19:20 ジュニア スイミング スクール
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK ※担当は代行資格を ご確認ください スタッフ	18:50～19:50 リラックスヨガ 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
19:30					
20:00	20:15～21:00 UBOUND 加藤文香	20:10～20:55 Wow! HIP 山上莉穂	20:00～21:10 成人 セーフティー ボクシング スクール		
20:30					
21:00	21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山上莉穂				
21:30					
22:00					
22:30					

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
※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					
9:30					
10:00					
10:30	10:20～11:05 ファイティング シェイプ 岡崎順哉	10:15～11:00 バランス 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 ベビー スイミング スクール
11:00					
11:30	11:20～12:05 RITMOS Sae	11:20～12:05 やさしい リラックスヨガ 松成広子	11:15～12:00 やさしい背骨 コンディショニング 小松ゆき子	11:10～11:40 アクアベーシック 吉田賢一	
12:00					
12:30	12:20～13:05 ステップ ライト 竹内 愛	12:20～13:05 ストリート ダンス 岡崎順哉	12:15～13:00 ヨガ X 禅 ZENSEE Fuyuki	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
13:00					
13:30	13:25～14:10 LES MILLS BODYPUMP 加茂祐一郎		13:15～14:00 フラダンス 田辺紀子	13:10～13:35 週替わりレッスン ※最新情報を確認ください	13:10～13:35 週替わりレッスン ※最新情報を確認ください
14:00					
14:30	14:30～15:15 LES MILLS DANCE RYOMA	14:10～14:55 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	14:15～15:00 ダンスフェス専用 短期有料スクール		
15:00					
15:30					
16:00	15:35～16:20 LES MILLS BODYCOMBAT 原田拓実	15:15～16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子	15:20～16:05 エアロピクス コンボI 尚武		
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	17:50～18:35 ZUMBA 能見卓子		18:10～18:50 女性専用 LES MILLS Shapes 角田優美		
19:00	18:55～19:40 LES MILLS BODYBALANCE 井口綾磨	18:40～19:30 HOTYOGA コリオ 山上莉穂		19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Erika・Sela・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
19:30					
20:00	19:55～20:40 LES MILLS BODYATTACK 田中あおい	19:50～20:50 HOTYOGA テトックス 瀬谷夏美	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Sela・Shoco・Erika		20:35～21:05 パタフライインター
20:30					
21:00	21:00～21:45 tone 駒谷亜美				
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。

2024年12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					
9:30					
10:00					
10:15～11:00	10:15～11:15	10:15～11:00			
Balletone やさしいバレトン 白木朋子	～Light～ HOTYOGA 骨盤調整 三上直子	やさしい ラテンダンス 渡部利香	10:30～11:15 アクア		
11:00					
11:15～12:00		11:15～12:00			
フラダンス 郡山秀子	11:35～12:25 HOTYOGA リフレッシュ 長谷川彩子	リフレッシュ 体操 中川昇			
12:00			12:00～13:00	12:00～13:00	
12:15～13:00		12:15～13:55	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	
やさしいピラティス 畠山和江		開放時間			
13:00					
13:15～14:00	13:10～13:55			NEW 13:10～13:55	
リラクソヨガ 大矢恵子	LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂			スピード& ディスタンス	
14:00					
14:20～15:05	14:15～15:00	14:10～14:55			
UBOUND RADICAL FITNESS 西尾真夕	LES MILLS Shapes 角田優美	バレエ YASUKO			
15:00					
15:25～16:10		15:15～16:00			
呼吸を深め 全身を動かすヨガ 岡村 幸		ダンスサーズ ストレッチ YASUKO			
16:00					
16:30～17:15	16:05～16:50	16:20～17:20			
LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	ベリーダンス 平山美代子	ダンスフェス専用 短期有料スクール			
17:00					
17:30		17:05～18:05			
		ダンスフェス専用 短期有料スクール			
18:00					
18:20～19:05					
エアロビクス コンボI 山口達					
19:00					
19:20～20:05	19:00～19:45				
LES MILLS DANCE RYOMA	背骨 コンディショニング 花里真理子		19:00～19:30 ミットシェイブ 早川陽佑	19:30～20:30	
20:00					
20:25～21:10	20:00～20:45				
LES MILLS BODYPUMP 家城和夫	LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美		アクア 早川陽佑	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
21:00					
21:30					
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 青柳紀映				
10:05～10:50					
エアロビクス 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	10:55～11:40 ChoreoSpinals やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ	10:15～11:00 アクア 長谷川彩子	9:50～11:25 ベビー 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					
エアロビクス コンボI 渡辺美佐子	12:45～13:05 可動域向上ストレッチ	13:05～14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya Yoshino	12:45～13:30 アクア 小山文乃		
13:30～14:15	13:25～14:10 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	14:25～15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya Yoshino			
14:35～15:20					
LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕					
15:40～16:10	15:40～16:25	15:45～16:30			
LES MILLS GRIT 原田拓実	HOTYOGA 骨盤調整 阪本美佳子	ステップ コンボI 渡辺美佐子			
16:30～17:30					
LES MILLS BODYPUMP YUTO	16:45～17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子	16:50～17:35 tone 原田拓実			
17:50～18:35	17:50～18:40				
LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	HOTYOGA コリオ 角田優美				
19:05～19:50					
UBOUND RADICAL FITNESS 角田優美		19:15～21:30 開放時間			

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					
9:15～9:45					
エアロスタート 竹内 愛					
10:00～10:45					
エアロビクス コンボI 竹内 愛	10:15～11:15 HOTYOGA リフレッシュ				
11:00～11:45					
LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	AI	11:00～11:45			
12:05～13:05					
LES MILLS BODYATTACK 原田拓実	11:35～12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美	12:10～13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Miya			
13:25～14:25					
LES MILLS BODYPUMP 井口綾磨	13:45～14:30 ヨガコリオ 山上莉穂	13:45～14:15 tone 原田拓実			
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			
15:50～16:35					
LES MILLS BODYCOMBAT 井口綾磨	15:55～16:40 ChoreoSpinals コリオスパイラル 栗原美奈				
16:55～17:40					
UBOUND RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵	17:00～18:00 リラクソヨガ				
18:00～18:45					
FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵	17:40～18:10 アクア 森 裕子	18:00～19:30 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
ステップレッスン	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

■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(ヨガラグ)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。バスタオルは必要ございません。

※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。
マットに敷くバスタオルが必要です。

灰色
→灰色のプログラムは有料プログラムになります。

※ジュニアスイミングスクール・ベビースイミングスクールのコース使用に伴い
以下の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：アクアヌードル/偶数週：ミットシェイブ
●木曜日 11:10～11:40 アクアベリック
●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
休館日：月曜日 WEB予約受付開始：毎月26日0:00～

～20分 Short Lesson～

スタジオ初心者の方やこれから新しいジャンルにチャレンジしてみたい方のために
設定されたクラス。
20分という短い時間で参加しやすく、
スタジオレッスンがどういった雰囲気なのかまずは体験してみてください。