

2025年10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																				
9:30																				
10:00			10:00～10:45														10:00～10:45			
10:30	10:15～11:00 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田 茂子	10:15～11:00 やさしいヨガ Marina	整体オリジナル 日下 秀	10:15～11:00 アクア 石川 麻衣子				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				10:20～11:05 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	やさしいヨガ 萩原 香	10:15～11:00 アクア 吉田 賢一		
11:00												10:50～11:35 ベビー スイミング スクール							10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
11:30	11:15～12:00 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 脂肪燃焼系ダンス 千葉 英子	11:10～11:40 水中ウォーキング 石川 麻衣子	11:25～11:55 バタフライインター			11:25～12:10 <i>Choreospirals</i> やさしい コリオスパイラル 片山 千穂	11:20～12:05 エアロビクス コンボI 渡辺 美佐子	11:30～12:15 身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林 翔子	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 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 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 アクアベージック 吉田 賢一		
12:00			12:10～12:55	12:00～13:00	12:00～13:00							12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用						12:00～13:00	12:00～13:00	
12:30	12:30～13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香	12:30～13:15 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆	サルセーション ーデモレッスナー ダンス×音楽 Kyoko	初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用			12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK 阿部 隼翔	12:30～13:15  様々なダンスエクササイズ 二宮 由真	12:45～13:15 はじめての太極拳 弘澤 成美					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×禪  Fuyuki	初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	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 アクア							13:10～13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:10～13:40 クロールベージック					13:15～14:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺 紀子		13:05～13:35 平泳ぎベージック	
14:00	ダンスエアロ 武内 のぞ美	ストレッチ 安藤 るみ子						13:35～14:20 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美	48式太極拳 弘澤 成美	13:50～14:20 はじめてのヨガ 岡村 幸	13:50～14:35 アクア							13:45～14:15 アクアコリオ 横松 怜加		
14:30											浜田 浩之						14:10～14:55 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺 美佐子			
15:00	14:40～15:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 加茂 祐一郎	14:40～15:25 ヨガコリオ 小山田 恵子	14:40～15:25 エアロビクス ミドル 吉岡 知美					14:40～15:25  脂肪燃焼系ダンス 小松 貴太郎	14:40～15:25 リラックスヨガ 岡村 幸	14:40～15:25  ヒップアップトレーニング 高橋 奈々		14:50～19:20 グルトレ 毎時30分～ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!				14:40～15:25 エアロビクス ミドル 山口 達	15:15～16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子		14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール	グルトレ 毎時30分～ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!
15:30					15:30～18:30															
16:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ 小山田 恵子								15:55～16:40 ボディメンテナン 茨谷 輝幸											平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30			NEW 女性専用 18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ MAI					18:20～18:50 GRIT TAKUMI	18:20～18:50 はじめてのヨガ 萩原 香	ダンスフェス専用 レンタルスタジオ					18:00～18:45  脂肪燃焼系ダンス 能見 恵子	NEW 女性専用 18:20～18:50  高橋 奈々				
19:00	NEW 19:15～20:00 J-POP & K-POP	19:00～19:45 ～Light～ Seasonal Flow Yoga NATSUMI						高強度インターバル トレーニング	19:05～19:50 リラックスヨガ 萩原 香		19:00～19:45 アクア 森田 さゆり					18:45～19:30 HOTYOGA コリオ MAI	NEW 19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise	19:00～19:30 ミットシェイプ 大貫 那知子		
19:30			19:30～20:15  バレエ×フィットネス 満生 恒太郎					高強度シェイプアップ エクササイズ		20:00～21:10 水曜日限定 イベント ボクシング スクール					NEW 20:05～20:50 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美	19:55～20:40 HOTYOGA デトックス NATSUMI	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced	19:40～20:25 アクア 大貫 那知子	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								20:15～21:00  加藤 文音	20:10～20:55  ヒップアップトレーニング 山上 莉穂										20:35～21:05 背泳ぎインター	
20:30	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城 和太	20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 満生 恒太郎						21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ 小山田 恵子	21:15～22:00 ヨガ×禪  山上 莉穂						NEW 21:10～21:55 LES MILLS Shapes 駒谷 亜美					
21:00																				
21:30	21:25～22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ 家城 和太																			
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、充分に留意し、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。

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
9:00						
9:30				NEW		
10:00				10:00~10:30		
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木 朋子 バレエ×フィットネス	10:10~10:40 はじめてのHOTYOGA やさしいリラックスヨガ 三上 直子	10:15~11:00 やさしい ラテンダンス 渡部 利香	アクアコリオ MINORI		
11:00		10:55~11:40 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子				
11:30	11:15~12:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 郡山 秀子		11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇			
12:00		12:00~12:45 ~warm~ HOTYOGA コリオ 真藏寺 知佳		12:00~13:00 短期有料 スクール	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:30	12:15~13:00 やさしいピラティス 畠山 和江		12:15~13:00 グラマッスルフィット 美しく健康的な身体を作る miyu			
13:00		NEW				
13:30	13:15~14:00 リラックスヨガ 大矢 恵子	13:10~13:55 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 橋松 怜加			13:10~13:55 スピード& ディスタンス	
14:00						
14:30	NEW 14:20~15:05 UBOUND MINORI トランポリンエクササイズ	14:15~15:00 LesMILLS Shapes 角田 優美 バレエ/ピラティス/パワーヨガ	14:10~14:55			
15:00						
15:30	15:25~16:10 呼吸を深め 全身を動かすヨガ 岡村 幸		15:15~16:00 ダンスフェス ストレッチ YASUKO		15:30~19:30	
16:00		16:05~16:50 ベリーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子				
16:30	16:30~17:15 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子					
17:00		17:05~18:05				
17:30		ダンスフェス専用 短期スクール				
18:00						
18:30	18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口 達		18:15~19:15 ダンスフェス専用 レンタルスタジオ			
19:00	NEW 19:20~20:05 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 中山 みなみ	19:00~19:45 背骨 コンディショニング 花里 真理子 背骨の歪みを整え 身体を整える		19:00~19:30 ミットシェイプ 早川 陽佑		
19:30			19:50~20:10 シェイプアップエクササイズ		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				アクア 早川 陽佑		
20:30	20:25~21:10 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白井 香	20:25~21:10 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美	20:20~20:50 Wow! HIP 宮城 瑠唯果 ヒップアップトレーニング			
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

~30分はじめてショートレッスン~	
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。 30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のような雰囲気なのかまずは体験してみてください。	

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
9:15~9:45 エアロスタート 佐藤 陽子	NEW 9:30~10:15 協栄シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子	9:25~10:10 LesMILLS Shapes 青柳 紀映 バレエ/ピラティス/パワーヨガ		9:50~11:25 ベビー スイミング スクール	
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	10:45~11:30 ChoreoSpirals やさしい コリオスバイラル 今井しのぶ			
11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ	11:45~12:30 ジャスダンス 田畑 幸一	11:50~12:40 短期有料 スクール		11:30~17:30	
12:20~13:05 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス エリカ	12:45~13:05 可動域向上ストレッチ		12:45~13:30 アクア 小山文乃		
NEW 13:25~14:10 UBOUND MAI トランポリンエクササイズ	13:30~14:15 エアロビクス コンボI 渡辺 美佐子	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced			
14:35~15:20 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将		14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise		ジュニア スイミング スクール	
15:40~16:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ TAKUMI	15:40~16:25 HOTYOGA 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 tone 有酸素×筋トレ TAKUMI	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本 美佳子	17:00~18:00 ダンスフェス専用 短期スクール	17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
17:50~18:35 LesMILLS BODYJAM ダンスをベースにした エクササイズ	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部 隼翔	18:15~19:45 ダンスフェス専用 短期スクール	18:15~19:00 アクア 浜田浩之		
18:50~19:20 GRIT TAKUMI 高強度インターバル トレーニング					

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

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
9:15~9:45 エアロスタート 竹内 愛				8:30~9:15 ベビースイミング 9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール	
10:00~10:45 エアロビクス コンボI 竹内 愛	9:45~10:15 はじめてのHOTYOGA ゆったり朝ヨガ AI		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海		
	10:30~11:15 HOTYOGA リフレッシュ AI		10:30~11:15 アクア 山本 彩海		
11:05~11:50 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子		11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内 愛	11:25~11:55 スイムスタート		
NEW 12:10~12:55 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ	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		12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:25~14:10 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 駒谷 亜美	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城 瑠唯果	13:35~14:05 GRIT 茂木 隆将 高強度インターバル トレーニング		13:10~13:40 パタフライ ベーシック	グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!
14:40~15:25 LesMILLS Shapes 駒谷 亜美 バレエ/ピラティス/パワーヨガ	14:45~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈				平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
15:50~16:35 FIGHT DO 鳥居 美紗恵 格闘技エクササイズ	15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスバイラル 栗原 美奈	16:30~18:00 有料イベント		15:40~16:25 スピード& ディスタンス	
16:55~17:40 UBOUND 鳥居 美紗恵 トランポリンエクササイズ	17:00~17:45 リラックスヨガ 萩原 香		NEW 17:00~17:30 アクアコリオ 荒井 里帆		

■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。

※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。

→HOTプログラム

→有料プログラム

※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：ミットシェイプ

●木曜日 11:10~11:40 アクアベーシック

●土曜日 12:45~13:30 アクア

休館日：月曜日

営業時間

火曜~金曜 7:00~23:00 土曜 8:00~22:00 日曜・祝日 8:00~20:00

※プール利用開始 平日 9:30~ 土日祝 9:00~