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							
	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	ッ
9:00												
9:30												
9.00												
10:00			10:00~10:45									
10:30	10:15~11:00	10:15~11:00	整体オリジナル	10:15~11:00			10:20~11:05	10:15~11:00	10:25~11:10	10:15~11:00	-	
10.30	RITMOS 様々なダンスエクササイズ	やさしいヨガ	日下 秀	アクア			やさしい ラテンダンス	美軸ライン エクササイズ	やさしいヨガ	アクア		
11:00	廣田 茂子	Marina	11:05~11:50	石川 麻衣子			片山 千穂	渡辺 美佐子	チカコ	最上 優香	10:50~11:35 ベビー	
11:30	11:15~12:00	11:15~12:00	ZVMBA	11:10〜11:40 水中ウォーキング	11:25~11:55		11:25~12:10	11:20~12:05		11:10~11:40 奇数週:アクアヌードル 偶数週:ミットシェイプ	スイミング スクール	
7.00	リラックスヨガ	やさしい エアロフット	脂肪燃焼系ダンス 干葉 英子	石川 麻衣子	バタフライインター		ChoreoSpirals やさい	エアロビクス コンボ I	11:30~12:15 身体を整える	最上優香		1
12:00	井上 美保子	廣田 茂子		12:00~13:00	12:00~13:00		コリオスパイラル 片山 千穂	渡辺 美佐子	トレーニング&ストレッチ		12:00~13:00	ł
12:30			12:10~12:55 サルセーション ーデモレッスンー	初級 成人スイミング	中上級 成人スイミング				3 11 723		中上級 成人スイミング	
2.00	12:30〜13:15 月のリズムに 合わせる	12:30~13:15 LESMILLS BODYBALANCE	ダンス×音楽 Kyoko	スクール ※2コース使用	スクール ※1コース使用		12:30~13:15 Lesmills	12:30~13:15	12:45~13:15		スクール ※1コース使用	
13:00	ヨガ 萩原 香	太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆	-				BODYATTACK 阿部 隼翔	様々なダンスエクササイズ 二宮 由真	はじめての太極拳 弘澤 成美	10.10	10:10 10:10	
13:30				13:15~14:00			高強度シェイブアップ エクササイズ			13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:10~13:40 クロールベーシック	
	13:35~14:20	13:35~14:20		アクア			13:35~14:20	13:30~14:15	10/50 11/00			1
14:00		ストレッチ		宮之原 千晶			tone flow mix	弘澤 成美	13:50~14:20 はじめてのヨガ	13:50~14:35 アクア		
4:30	武内のぞ美	安藤 るみ子					駒谷 亜美		岡村 幸	浜田 浩之		
	14:40~15:25 LesMills	14:40~15:25	14:40~15:25				14:40~15:25	14:40~15:25	14:40~15:25		14:50~19:20	
15:00	BODYPUMP パーベルエクササイズ	ヨガコリオ	エアロビクス ミドル				学 ZVMBA 脂肪燃焼系ダンス	リラックスヨガ	いかい! けいア ヒップアップトレーニンク	,	14.50 ~ 19.20	グルトレ 毎時30分
15:30	加茂 祐一郎	小山田 恵子	吉岡 知美	-	15:30~18:30		小松 真太郎	岡村 幸	髙橋 奈々	-		実施中! ご不明点
	15:45~16:30				10.00 10.00							スタッフ
16:00	LesMills BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ							15:55~16:40				10:00~ 土日祝 10:00~
16:30	小山田 恵子							ボディメンテナンス 渋谷 輝幸				10.00
					×			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				
17:00					ジュニア スイミング						ジュニア スイミング	
17:30					スクール						スクール	
40:00												
18:00									18:00~19:00			
18:30			NEW 女性専用 18:30~19:15				18:20~18:50 GRIT	18:20~18:50 はしめてのヨガ	ダンスフェス専用 レンタルスタジオ			
19:00			BODYCOMBAT				TAKUMI 高強度インターバル トレーニング	萩原 香				
, 3.00	NEW 19:15~20:00	19:00~19:45 ~Light~	格闘技工クササイズ MAI				19:10~19:55	19:05~19:50		19:00~19:45		
19:30	J-POP & K-POP	Seasonal Flow Yoga NATSUMI	女性専用 19:30~20:15				LesMILLS BODYATTACK	リラックスヨガ		アクア 森田 さゆり	19:30~20:30	ł
20:00	IZU	10 (100)	Balletone /2 パレエ×フィットネス				駒谷 亜美 高強度シェイプアップ	萩原 香		WE C19 3	短期有料	
20.00			満生恒太郎	-			ェク ササ イズ 20:15~21:00	20:10~20:55	20:00~21:10 水曜日限定		スクール	
20:30	20:20~21:05 LESMILLS BODYPUMP	00142					UBOUND	いかい! イリア ヒップアップトレーニング	が唯口帳足 イベント ボクシング		00:12	
21:00	バーベルエクササイズ 家城 和大	20:40~21:25 HOTYOGA					nadical Fitness 加藤 文音	山上 莉穂	スクール		20:40~21:25	
_,,,,		ビギナー					トランポリンエクササイズ	21:15~22:00			スピード& ディスタンス	
21:30	LesMills	満生 恒太郎					21:20~22:05 LESMILLS BODYCOMBAT	ヨガ×禅				1
22:00	BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ						格闘技工クササイズ 小山田 恵子	山上 莉穂				
	家城 和大											
22:30												

		▲	翟日 		
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
		10:00~10:45			
10:20~11:05 ファイティング	10:15~11:00 パランス コーディネーション	やさしいヨガ 萩原 香	10:15~11:00		
シェイプ 岡崎 順哉	佐古田 秀子 筋力・骨格のバランスを	*XXX E	吉田 賢一	10:50~11:35	
11:20~12:05	整える 11:20~12:05	11:15~12:00	11:10~11:40 アクアベーシック	ベビー スイミング	
RITMOS	やさしい	やさしい背骨 コンディショニング	吉田賢一	スクール	
々なダンスエクササイズ Sae	リラックスヨガ 松成 広子	小松 ゆき子 背骨の歪みを整え	10:00 10:00	10:00 10:00	
		育育の歪みを整える 身体を整える 12:15~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	
12:20~13:05 ステップ	12:20~13:05 ストリート	ヨガ×禅	成人スイミング スクール	ポーペ 成人スイミング スクール	
ライト 竹内 愛	ダンス 岡崎 順哉	Fuyuki	※2コース使用	※1コース使用	
EW S (NIL)		10:15-11:00		13:05~13:35	
13:25~14:10 .esMills		13:15~14:00 フラダンス	NEW	平泳ぎベーシック	
ODYCOMBAT 各闘技エクササイズ		ハワイの民族舞踊 田辺 紀子	13:45~14:15		
MAI	14:10~14:55	۵× ۱۰۰۵	アクアコリオ 精松 怜加		
	~Light~ 美軸ライン	14:20~15:05			
14:40~15:25	ストレッチ 渡辺 美佐子	ZVMBA 脂肪燃焼系ダンス		11:50 10:00	
エアロピクス ミドル	骨盤・体幹を安定させる	中山 みなみ		14:50~18:30	グルトレ
山口 達	15:15~16:00				毎時30分~ 実施中!! ご不明点は
15:45~16:30	HOTYOGA 骨盤調整				スタッフまで!!
ESMILLS RODYPUMP	佐藤 亮子				平日 10:00~21:00 土日祝
バーベルエクササイズ 杉山 紗南					10:00~19:00
				ジュニア	
				スイミング スクール	
18:00~18:45					
3) ZVMBA		NEW 女性専用 18:20~18:50			
脂肪燃焼系ダンス 能見 章子	NEW	Wow! HIP			
	18:45~19:30 HOTYOGA	高橋 奈々	4000 4000		
19:00~19:45 PESMILLS ODYBALANCE	コリオ	19:15~20:15	19:00~19:30 ミットシェイプ		
極拳/ヨガ/ピラティス 山上 莉穂	MAI	ANTIGRAVITY	大貫 那知子	19:30~20:30	
IEW	19:55~20:40	ハンモック Exercise	19:40~20:25	中上級	
20:05~20:50	HOTYOGA		アクア	成人スイミング スクール ※1コース使用	
tone f酸素×筋トレ	デトックス NATSUMI	00.05	大貫 那知子		
駒谷 亜美		20:35~21:35 ANTIGRAVITY		20:35~21:05 背泳ぎインター	
21:10~21:55		ハンモック			
LesMills		Advanced			
Shapes ^{駒谷 亜美}					

※プログラム名称は、効果を保証するものではございません。 ※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								
10:00		10:10~10:40		10:00~10:30				
10:30	10:15~11:00 Balletone / ゆさいパレトン	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	アクアコリオ MINORI				
11:00	白木 朋子 バレエ×フィットネス	10:55~11:40	渡部 利香					
11:30	11:15~12:00 フラダンス ハワイの民族舞踊	~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子	11:15~12:00 リフレッシュ 体操					
12:00	郡山 秀子	12:00~12:45	中川昇	12:00~13:00	12:00~13:00			
12:30	12:15~13:00 やさしいピラティス	~warm~ HOTYOGA コリオ	12:15~13:00 グラマッスルフィット	短期有料	中上級 成人スイミング			
13:00	畠山和江	寶藏寺 知佳	美しく健康的な身体を作る miyu	スクール	スクール ※1コース使用			
73.00	13:15~14:00	NEW 13:10~13:55 Lesmills			13:10~13:55			
13:30	リラックスヨガ	BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 構松 怜加			スピード& ディスタンス			
14:00	大矢 恵子 NEW		14:10~14:55					
14:30	14:20~15:05 UBOUND	14:15~15:00 Lesmills Shapes	/\'\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\					
15:00	MINORI トランポリンエクササイズ	角田 優美 バレエ/ピラティス/バワーヨガ	TASONO			グルトレ		
15:30	15:25~16:10 呼吸を深め		15:15~16:00 ダンサーズ ストレッチ		15:30~19:30	毎時30分〜 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!		
16:00	全身を動かすヨガ 岡村 幸		YASUKO			平日 10:00~21:00		
16:30	16:30~17:15	16:05.~16:50 ベリーダンス アラブの民族舞踊				土日祝 10:00~19:00		
17:00	LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	平山 美代子						
17:30	נישי ששיני	ダンスフェス専用 短期スクール			ジュニア スイミング			
18:00		短期スクール			スクール			
18:30	18:20〜19:05 エアロビクス コンボ I		18:15~19:15 ダンスフェス専用					
19:00	山口 達	19:00~19:45	レンタルスタジオ	19:00~19:30 ミットシェイプ				
19:30	19:20~20:05 2VMBA	コンディショニング 花里 眞理子		早川 陽佑 19:40~20:25	19:30~20:30			
20:00	脂肪燃焼系ダンス 中山 みなみ	背骨の歪みを整え 身体を整える	19:50~20:10 シェイブアップエク リリ イズ	アクア	中上級成人スイミングスクール			
20:30	20:25~21:10 LESMILLS BODYPUMP	20:25~21:10 Lesmills BODYCOMBAT	20:20~20:50	早川 陽佑	※1コース使用			
21:00	バーベルエクササイズ 白井 香	格闘技エクササイズ 角田 優美	ヒップアップトレーニング					
21:30								
22:00								
22:30								

~30分け	じめてショ	ートレッス	\ /~
\sim \sim \sim \sim \sim \sim	しんりしンコ	ーいいツス	<i>_</i> ~

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ういう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	9:30~10:15	9:25~10:10							
佐藤 陽子	協栄シェイプ ボクシング	Shapes		9:50~11:25					
10:05~10:50	鈴木 奈津子	青柳 紀映 パレエ/ピラティス/パワーヨガ							
エアロピクス ライト	10:05 11:00			ベビー					
佐藤 陽子	10:35~11:20	10:45~11:30		スイミング スクール					
	同情 コンディショニング	ChoreoSpirals やさしい							
11:10~11:55	小林 伸江 背骨の歪みを整え	コリオスパイラル 今井しのぶ							
スリムフローヨガ	身体を整える	身体を動かしながら行う ストレッチ		11:30~17:30					
エリカ	11:45~12:30	11:50~12:40							
	ジャズダンス	短期有料							
12:20~13:05	田畑 幸一	短期 日科 スクール							
SVMBA	10:45 10:05		40:45 40:20						
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						
NEW		13:05~14:05	アクア						
13:25~14:10	13:30~14:15	ANTIGRAVITY	小山文乃						
UBOUND	エアロピクス	ハンモック Advanced							
MAI	コンボ [渡辺 美佐子				グルトレ				
トランポリンエクササイズ	放起 美性于			ジュニア	毎時30分~ 実施中!!				
14:35~15:20		14:25~15:25		スイミング	ご不明点は スタッフまで!!				
BODYCOMBAT		ANTIGRAVITY		スクール	平日				
格闘技エクササイズ 茂木 隆将		ハンモック Exercise			10:00~21:00				
)及小 (主15					10:00~19:00				
15:40~16:25	15:40~16:25	15:45~16:30							
LESMILLS BODYPUMP	HOTYOGA 骨盤調整	ステップ							
バーベルエク ササ イズ TAKUMI	阪本 美佳子	コンボΙ							
		渡辺 美佐子							
16:45~17:30	16:45~17:30								
tone	HOTYOGA ミドル	17:00~18:00							
有酸素×筋トレ TAKUMI	阪本 美佳子	ダンスフェス専用							
		短期スクール	17:35~18:05						
17:50~18:35 LESMILLS	17:50~18:35		水中ウォーキング 浜田浩之						
BODYJAM	HOTYOGA コリオ	18:15~19:45	18:15~19:00						
川島麻里奈	阿部 隼翔	10.10.15.40	アクア						
ダンスをベースにした エクササイズ 19:50~10:20									
18:50~19:20 GRIT		ダンスフェス専用 短期スクール	浜田浩之						
TAKUMI 高強度インターバル		MARIN 7 10							
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	パレエパー使用のため、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					

14:40~15:25	日曜日								
1155~945 1700~1120 920~1125 920~120 920~1125 920~120 920~1125 920~125 920~120 920~125	スタジオA	スタジオB	スタジオC	フィットネスプール		ジム			
LESMILLS Shapes Shapes	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	はじめてのHOTYOGA ゆったり朝ヨガ AI 10:30~11:15 HOTYOGA リフレッシュ	11:00~11:45	水中ウォーキング 山本 彩海 10:30~11:15 アクア	ペピースイミング 920~11:20 ジュニア スイミング				
12:10~12:55 LESMILLS BODYATTACK 田中 あおい 高級シェイフアップ エクサリイズ 13:25~14:10 LESMILLS BODYPUMP バーペルエクサイズ 駒谷 亜美 コガコリオ 高域 猫唯果 コガコリオ 高域 猫唯果 コガコリオ 高域 猫唯果 コガコリオ 高が 亜美 アルエピラチィスパワー3万 15:55~16:40 ChoreoSpiraly コリオスパイラル 東原 美奈 福頭法エクサイズ ・ 「おきち~17:40 ・ 「おきち~17:40 ・ 「おきち~17:00~17:30 アクアコリオ ・ 「おきち~17:40 ・ 「カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	11:35~12:20 HOTYOGA	ミドル	11:25~11:55	1000-100				
13:25~14:10 13:35~14:20 13:35~14:05 スタッフまで!! 平日 10:00~21:00 15:40~15:25 14:45~15:30 14:45~15:30 15:50~16:35 15:55~16:40 ChoreoSpirally コリオスパイラル 東原 美奈 16:30~18:00 17:00~17:45 リラックスヨガ 17:00~17:30 アクアコリオ 荒井 里帆 17:00~17:30 アクアコリオ 千井 里帆 17:00~17:30 アクアコリカ 17:00~17:	12:10~12:55 LESMILLS BODYATTACK 田中 あおい	駒谷 亜美	ANTIGRAVITY ハンモック		中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	毎時30分~			
14.43~15.30	LesMills BODYPUMP バーベルエク ササ イズ	ヨガコリオ	GRIT 茂木 降将		ハッフラ1 ベーシック	ご不明点は スタッフまで!! 平日 10:00~21:00			
15:50~16:35 FIGHT DO ChoreoSpirally コリオスパイラル 東原 美奈 16:30~18:00 NEW 17:00~17:45 リラックスヨガ 鳥居 美紗恵 和前 番	Lesmills Shapes 駒谷 亜美	ハイブリッド ボクシング			1510 1005				
17:00~17:45 UBOUND WORLD 17:00~17:45 リラックスヨガ 有料イベント	FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居 美紗恵	ChoreoSpirals	16:30~18:00						
F フンバッフエッサッコ ス	UBOUND RADICAL FITNESS	リラックスヨガ	有料イベント	17:00〜17:30 アクアコリオ					

- ■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<u>お断りさせていただきます。</u>
- ■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~