

2025年1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																		
9:30																		
10:00			10:00~10:45												10:00~10:45			
10:30	RITMOS 10:15~11:00 廣田茂子	10:15~11:00 やさしいヨガ Marina	10:00~10:45 整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:00 アクア 森 裕子			10:20~11:05 やさしい ラテンダンス 片山千穂	10:15~11:00 美輪ライン 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 麗上優香					10:15~11:00 アクア 萩原 香	10:15~11:00 アクア 吉田賢一		
11:00			11:05~11:50								10:50~11:35 ハビー スイミング スクール				11:15~12:00		10:50~11:35 ハビー スイミング スクール	
11:30	リラククスヨガ 井上美保子	11:15~12:00 やさしい エアロフィット 廣田茂子	ZUMBA 11:05~11:50 千葉美子	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 ChoreoSpirals やさしい コアスタバイラル 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 ミットシェイプ 麗上優香				11:20~12:05 やさしい リラククスヨガ 松成広子	11:10~11:40 アクアベージュ 吉田賢一			
12:00			12:05~14:00 開放時間								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 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	12:00~13:00 成人スイミング スクール ※1コース使用	12:00~13:00 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:30	LES MILLS SHAPES 12:30~13:15 角田優美	12:15~13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香					12:30~13:15 奇数週 BODYATTACK 偶数週 LES MILLS BODYCOMBAT 井口綾香	12:30~13:15 RYOQAMA 二豊由真	12:30~13:30 リラククスヨガ 岡村 幸	13:05~13:35 水中ウォーキング 浜田浩之				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 × 箱 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											13:10~13:40 背泳ぎベージュ				13:15~14:00		13:10~13:40 遊泳のレッスン ※事前予約をください	
13:30							13:35~14:20 tone 原田拓実	13:30~14:30 48式太極拳 弘澤成美										
14:00							14:40~15:25 ZUMBA 小松真太郎	14:50~15:35 LES MILLS SHAPES 駒谷亜美										
14:30																		
15:00	LES MILLS BODYPUMP 14:40~15:25 原田拓実	14:40~15:25 ヨガコロオ 小山田恵子	14:40~15:25 エアロピクス ミドル 吉岡知美								14:50~19:20 グルトレ 毎時30分～ 実施中!! 不明点は スタッフまで!!				14:10~14:55 ～Light～ 美輪ライン 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	14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	14:50~18:30 グルトレ 毎時30分～ 実施中!! 不明点は スタッフまで!!
15:30																		
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 15:45~16:30 小山田恵子																	
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	J-POP & K-POP IZU																	
19:30	GRIT 19:30~20:00 原田拓実																	
20:00																		
20:30	LES MILLS BODYPUMP 20:20~21:05 家城和夫	20:40~21:25 HOTYOGA ビギナー 瀬生恒太郎																
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。

2025年1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	
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	10:15~11:00 Ballietone やさしいバドミントン 白木朋子	10:15~11:15 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上直子	10:15~11:40 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 フラダンス 郡山秀子	11:15~12:00 NEW リフレッシュ 体操 中川 昇				
11:30	11:35~12:25 HOTYOGA リフレッシュ 郡山秀子					
12:00	12:15~13:00 ヨガ 山崎亜美	12:15~13:00 開放時間	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 郡山和江					
13:00	13:15~14:00 リラクソヨガ 大矢恵子			13:10~13:55 スピード& ディスタンス		
13:30	13:15~14:00 LesMILLS BODYBALANCE 山上莉穂					
14:00	14:20~15:05 UBOUND PAINAL FITNESS 西尾真夕	14:15~15:00 LesMILLS Shapes 角田優美				
14:30	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 ダンス YASUKO				
15:00	16:05~16:50 ベリーダンス 平山美代子	16:20~17:20 ダンスフェス専用 短期有料スクール				
15:30	16:30~17:15 LesMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	17:05~18:05 ダンスフェス専用 短期有料スクール				
16:00	18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口達			15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール		
16:30	19:20~20:05 LesMILLS DANCE RYOMA	19:50~20:10 NEW 自重トレーニング				
17:00	20:25~21:10 LesMILLS BODYATTACK 家城利大	20:25~21:10 LesMILLS BODYCOMBAT YUTO				
17:30	21:30~22:15 NEW LesMILLS BODYPUMP わっさい					
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
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
9:15~9:45 エアロスタート 佐藤陽子		9:25~10:10 NEW LesMILLS Shapes 青柳紀映		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 NEW 指導 コンディショニング 小林伸江	10:45~11:30 NEW ChoreoSpinals やさしい コアオス/バイラル 多井しのぶ	10:15~11:00 アクア 西尾真夕		
11:15~12:00 パワ-ヨガ 克	11:45~12:30 ジャズダンス 田畑幸一	11:50~12:40 短期有料 スクール		11:30~17:30 ジュニア スイミング 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 Mya/Yoshino	12:45~13:30 アクア 小山文乃		
13:30~14:15 ZUMBA 小松真太郎	13:25~14:10 LesMILLS BODYATTACK 西尾真夕	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Mya/Yoshino			
14:35~15:20 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾真夕					
15:40~16:10 LesMILLS GRIT 原田拓美	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			
16:30~17:30 LesMILLS BODYPUMP YUTO	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子	16:50~17:35 tone 原田拓美			
17:50~18:35 LesMILLS BODYJAM 川島麻里奈	17:50~18:40 HOTYOGA コアオ 角田優美		17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
19:05~19:50 UBOUND PAINAL FITNESS 角田優美		19:15~21:30 開放時間	18:15~19:00 アクア 浜田浩之		

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		9:00~10:45 開放時間		8:30~9:15 ベビースイミング	
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		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本彩海	9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール	
11:00~11:45 LesMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	AI	11:00~11:45	エアロビクス ミドル 竹内 愛		
12:05~13:05 LesMILLS BODYATTACK 原田拓美	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 郡山亜美	12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Mya	11:25~11:55 スイムスタート		
13:25~14:25 LesMILLS BODYPUMP 井口綾香	13:45~14:30 ヨガコア 山上莉穂	13:45~14:15 tone 原田拓美		12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
14:45~15:30 LesMILLS Shapes 郡山亜美	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		13:10~13:40 グルトレ 毎時30分~ 実施中!! 不明点は スタッフまで!!	
15:50~16:35 LesMILLS BODYCOMBAT 井口綾香	15:55~16:40 ChoreoSpinals コアオス/バイラル 栗原美奈			10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00	
16:55~17:40 UBOUND PAINAL FITNESS 島田美紗恵	17:00~18:00 リラクソヨガ				
18:00~18:45 FIGHT DO 島田美紗恵	17:40~18:10 ミットシェイプ 森 裕子				
	18:00~19:30 開放時間				

■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: ミットシェイプ
●木曜日 11:10~11:40 アクアバーシク
●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~

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

~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。