

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 | やさしいヨガ 10:15~11:00 Marina | 整体オリジナル 10:00~10:45 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 | | | 10:20~11:05 ファイティング シェイプ 岡崎順哉 | 10:15~11:00 Jラッス コーディネーション 佐古田秀子 | 10:15~11:00 やさしいヨガ 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 | リラクッスヨガ 11:15~12:15 井上美保子 | やさしい エアロフット 11:15~12:00 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 アクアヌートル 偶数週 ミットシェイプ 麗上優香 | | | 11:20~12:05 リラクッスヨガ 松成広子 | 11:20~12:05 やさしい音楽 コンディショニング 小松ゆき子 | 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 | | | | 12:15~13:00 | | 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 |
| 12:30 | LES MILLS SHAPES 12:30~13:15 角田優美 | 月のリズムに 合わせる ヨガ 12:15~13:15 萩原 香 | | 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 | | 12:30~13:15 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 リラクッスヨガ | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | 13:15~14:00 | | | |
| 14:00 | ダンスエアロ 13:35~14:20 武内のぞ美 | ストレッチ 13:35~14:20 安藤るみ子 | | 13:15~14:00 アクア 宮之原千晶 | | | 13:35~14:20 tone 原田拓実 | 13:30~14:30 48式太極拳 弘澤成美 | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | LES MILLS BODYPUMP 14:40~15:25 原田拓実 | ヨガコロオ 14:40~15:25 小山田恵子 | 14:40~15:25 エアロピクス モデル 吉岡知美 | | | | 14:40~15:25 ZUMBA 小松真太郎 | 14:50~15:35 LES MILLS SHAPES 駒谷亜美 | | | | | | | 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 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 15:45~16:30 小山田恵子 | | | | | | | | | | | | | | 15:35~16:20 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | J-POP & K-POP 18:30~19:15 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 やさしいバレトン 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 | 11:35~12:25 HOTYOGA リフレッシュ 中川 昇 | 11:15~12:00 リフレッシュ 体操 | | | |
| 12:00 | 12:15~13:00 やさしいピラティス 郡山和江 | 12:15~13:05 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 | | |
| 13:00 | 13:15~14:00 リラククスヨガ 大矢恵子 | 13:10~13:55 LesMILLS BODYBALANCE 山上莉穂 | | 13:10~13:55 スピード& ディスタンス | | |
| 14:00 | 14:20~15:05 UBOUND 西尾真夕 | 14:15~15:00 LesMILLS Shapes 角田優美 | | | | |
| 15:00 | 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 ステップ ストレッチ YASUKO | | 15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール | | |
| 16:00 | 16:30~17:15 LesMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子 | 16:05~16:50 バリ-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 | | | |
| 17:00 | 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 | 19:00~19:45 骨盤 コンディショニング 花里真理子 | 19:00~19:30 ミットシェイプ 早川隆佑 | 19:30~20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用 | | |
| 19:00 | 19:20~20:05 LesMILLS DANCE RYOMA | 19:50~20:10 NEW 自重トレーニング | 19:40~20:25 アクア 早川隆佑 | | | |
| 20:00 | 20:25~21:10 LesMILLS BODYATTACK 家城利大 | 20:25~21:10 LesMILLS BODYCOMBAT YUTO | | | | |
| 21:00 | 21:30~22:15 NEW LesMILLS BODYPUMP わっさい | | | | | |
| 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 青柳紀美 | | 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 骨盤 コンディショニング 小林伸江 | 10:45~11:30 NEW Choreospirals 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 | 12:45~13:30 アクア 小山文乃 | 11:30~17:30 ジュニア スイミング スクール | |
| 12:30 | 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 | 12:45~13:30 アクア | | |
| 13:00 | 13:30~14:15 ZUMBA 小松真太郎 | 13:25~14:10 LesMILLS BODYATTACK 西尾真夕 | 13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Mya/Yoshino | | |
| 14:00 | 14:35~15:20 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾真夕 | 14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Mya/Yoshino | | | |
| 15:00 | 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 | | |
| 16:00 | 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 | | |
| 17:00 | 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 | | |
| 18:00 | 19:05~19:50 UBOUND 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 | 11:00~11:45 AI | 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 | 11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 朝谷亜美 | 12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Mya | 11:25~11:55 スイムスタート | | |
| 12:05~13:05 LesMILLS BODYATTACK 原田拓美 | 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 朝谷亜美 | 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 | | 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!! | |
| 16:55~17:40 UBOUND 角田優美 | 17:00~18:00 リラククスヨガ 島田美紗恵 | | | 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00 | |
| 18:00~18:45 FIGHT DO 島田美紗恵 | 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~

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。