

2025年2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 廣田茂子	やさしいヨガ Marina	整体オリジナル 日下 亮	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	10:15~11:00 アクア 殿上優香				10:20~11:05 ファイティング シェイブ 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	10:15~11:00 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															
11:30	リラックスヨガ 井上美保子	やさしい エアロフィット 廣田茂子	ZUMBA 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 ChoreoSpinale やさしい コリオスライラル 片山千穂	11:20~12:05 エアロビクス コンボ1 渡辺美佐子	11:10~11:40 香取道アクアヌードル 偶数週ミットシェイブ 殿上優香				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 やさしい音楽 コンディショニング 小松ゆき子	11:10~11:40 アクアバーシック 吉田賢一	10:50~11:35 ヘビー スイミング スクール	
12:00			12:05~14:00 開放時間															
12:30	LES MILLS Shapes 角田優美	12:30~13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 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 LES MILLS BODYATTACK 井口綾香	12:30~13:15 二宮由真	12:30~13:30 リラックスヨガ 岡村 幸				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 舞 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																		
14:00	ダンスエアロ 武内のぞ美	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			13:35~14:20 tone 原田拓美	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				13:25~14:10 LES MILLS BODYPUMP 加茂祐一郎		13:15~14:00 フラダンス 田辺紀子	13:05~13:35 クロールバーシック		
14:30																		
15:00	LES MILLS BODYPUMP 原田拓美	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 ZUMBA 小松真太郎	14:50~15:35 LES MILLS Shapes 駒谷亜美	13:45~14:15 アクア 浜田浩之				14:30~15:15 LES MILLS DANCE RYOMA	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	13:45~14:30 アクア 森 裕子	14:50~18:30 グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!	
15:30																		
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:45~16:30 J-POP & K-POP IZU		15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール														
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	J-POP & K-POP IZU	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕																
19:30	19:30~20:00 GRIT 原田拓美	19:00~19:45 ~Light~ Seasonal Flow Yoga 瀬谷優美	19:30~20:15 女性専 Balletone 清生恒太郎	19:00~19:30 ミットシェイブ 大貫那知子	19:40~20:25 アクア 大貫那知子		19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	18:50~19:50 リラクソヨガ 萩原 香	19:00~19:45 アクア 森田さゆり				19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 井口綾香	18:40~19:30 HOTOYOGA コリオ 山上莉穂	16:15~17:30 開放時間	19:15~20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Erika・Sae/Shiho	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																		
20:30	LES MILLS BODYPUMP 家城利大	20:20~21:05 HOTOYOGA ビキナー 清生恒太郎					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				20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK 田中あおい	19:50~20:50 HOTOYOGA テトックス 瀬谷優美	20:35~21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Sae/Shiho・Erika	20:35~21:05 パワフライインター		
21:00																		
21:30	LES MILLS BODYCOMBAT 家城利大	21:25~22:10 リラックスヨガ 井上美保子																
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2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
9:00					
9:30					
10:00					
10:30	10:15～11:00 Balletone やさしいバレット 白木朋子	10:15～11:15 へLightへ 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 貴	11:15～12:00 リフレッシュ 体操 中川 貴	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
11:30					
12:00	12:15～13:00 やさしいピラティス 番山和江	12:15～13:55 開放時間			
12:30					
13:00	13:15～14:00 リラックスヨガ 大矢恵子	13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂		13:10～13:55 スピード& ディスタンス	
13:30					
14:00	14:20～15:05 UBOUND 西尾真夕	14:15～15:00 LES MILLS Shapes 角田優美			
14:30					
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 ストレッチ YASUKO			
15:30					
16:00	16:30～17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	16:05～16:50 ハリーダンス 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		
16:30					
17:00					
17:30					
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 花里眞理子			
18:30					
19:00					
19:30	19:20～20:05 LES MILLS DANCE RYOMA	19:50～20:10 自重トレーニング			
20:00					
20:30	20:25～21:10 LES MILLS BODYATTACK 家城和夫	20:25～21:10 LES MILLS BODYCOMBAT YUTO			
21:00					
21:30	21:30～22:15 LES MILLS 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
9:00					
9:30	9:15～9:45 エアロスタート 佐藤陽子		9:25～10:10 LES MILLS Shapes 青柳純哉		9:50～11:25 ベビー スイミング スクール
10:00	10:05～10:50 エアロビクス ライト 佐藤陽子	10:35～11:20 骨盤 コンディショニング 小林伸江	10:45～11:30 ChoreoSpinals やさしい コロス/ハイラル を井しのぶ	10:15～11:00 アクア 西尾真夕	
10:30					
11:00	11:15～12:00 パワーヨガ 亮	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					
12:00	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	
12:30					
13:00	13:30～14:15 ZUMBA 小松真太郎	13:20～14:05 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕			
13:30					
14:00	14:35～15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	14:25～15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Mya/Yoshino			
14:30					
15:00	15:40～16:10 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		
15:30					
16:00	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 原田拓美		
16:30					
17:00					
17:30	17:50～18:35 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	17:50～18:40 HOTYOGA コロオ 角田優美		17:35～18:05 水中ウォーキング 浜田浩之	
18:00					
18:30					
19:00	19:05～19:50 UBOUND 角田優美	19:15～21:30 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
ステップレッシン	A: 55名 C: 20名
GRIT・TONE	A: 45名 C: 20名
UBOUND	45名
バレエ	バレエパー用のため、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
9:00			9:00～10:45 開放時間		9:30～9:15 ベビースイミング
9:30	9:15～9:45 エアロスタート 竹内 愛				9:20～11:20
10:00	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	ジュニア スイミング スクール
10:30				10:30～11:15 アクア 山本彩海	
11:00	11:00～11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	AI	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	
11:30					
12:00	12:05～13:05 LES MILLS BODYATTACK 原田拓美	11:35～12:20 HOTYOGA テトックス 聡谷亜美	12:10～13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Mya		12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用 NEW
12:30					
13:00	13:25～14:25 LES MILLS BODYPUMP 井口綾香	13:45～14:30 ヨガコロオ 山上莉穂	13:45～14:15 tone 原田拓美		13:10～13:40 グルトレ 毎時30分～ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!
13:30					
14:00	14:45～15:30 LES MILLS Shapes 聡谷亜美	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 ボクシング スクール		15:40～16:25 スピード& ディスタンス
14:30					
15:00	15:50～16:35 LES MILLS BODYCOMBAT 井口綾香	15:55～16:40 ChoreoSpinals コロス/ハイラル 栗原美奈			
15:30					
16:00	16:55～17:40 UBOUND 島根美紗恵	17:00～18:00 リラックスヨガ		17:00～17:30 ミットシェイプ 森 裕子	
16:30					
17:00					
17:30	18:00～18:45 FIGHT DO 島根美紗恵	18:00～19:30 開放時間		17:40～18:10 アクア 森 裕子	

■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(ヨガマット)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 アクアベースシック
●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～

～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のような雰囲気なのかまずは体験してみてください。