## 2025年6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

	777					22.4	
9:00	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				
10:30	10:15~11:00	10:15~11:00	整体オリジナル	10:15~11:00			
, 5.55	RITMOS	やさしいヨガ	日下 秀	アクア			
11:00	廣田茂子	Marina	11:05~11:50	森 裕子			
44:20	11:15~12:15	11:15~12:00	ZVMBA	11:10~11:40 水中ウォーキング	44:05 44:55		
11:30	リラックスヨガ	やさしい エアロフット	T葉英子	森 裕子	11:25~11:55 平泳ぎインター		
12:00		廣田茂子		12:00~13:00	12:00~13:00		
	井上美保子	12:15~13:15		初級	中上級		
12:30	12:30~13:15	月のリズムに		成人スイミング スクール	成人スイミング スクール		
13:00	Shapes	合わせる ヨガ		※2コース使用	※1コース使用		
, 5.50	角田優美	萩原 香		13:15~14:00			
13:30	10:05 14:00	10:05 11:00		727 アクア			
	13:35~14:20	13:35~14:20		宮之原千晶			
14:00	ダンスエアロ	ストレッチ		日だが「略			
14:30	武内のぞ美	安藤るみ子					
	14:40~15:25	14:40~15:25	14:40~15:25				
15:00	Lesmills BODYPUMP	ヨガコリオ	エアロビクス ミドル			グルトレ	
45:00	加茂祐一郎	小山田恵子	吉岡知美			毎時30分~ 実施中!!	
15:30					15:30~18:30	ご不明点は スタッフまで!!	
16:00	15:45~16:30 <b>Lesmills</b>					平日 10:00~21:00	
	BODYCOMBAT					土日祝 10:00∼19:00	
16:30	小山田恵子						
17:00					ジュニア		
17.00					スイミング		
17:30					スクール		
18:00							
18:30	10:02		女性専用				
	18:30~19:15		18:30~19:15 <b>LesMills</b>				
19:00	J-POP & K-POP	19:00~19:45	BODYCOMBAT				
4000	IZU	~Light~ Seasonal Flow	角田優美 女性専用				
19:30	19:30~20:00	Yoga NATSUMI	19:30~20:15				
20:00	NANA		Balletone 1/2				
	2002		満生恒太郎				
20:30	20:20~21:05 <b>Lesmills</b>						
21:00	BODYPUMP 家城和大	20:40~21:25					
21.00	2 <u>አ</u> ዛ%የሀ/\	HOTYOGA ビギナー					
21:30	21:25~22:10	満生恒太郎					
	Lesmills BODYCOMBAT						
22:00	家城和大						
22:30							
22.00							

1020~1100 もちにい まサライン まサライス アクア まします アクア まします アクア まします アクア まします アクア まします アクア カルド	水曜日						
1025~11-10   アクア   1050~11-10   アクア   1050~11-10   ヤさしいョガ   景上優善   1050~11-35   アクテックス   アクス	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	
1820~1315	やさしい ラテンダンス 片山千穂	美軸ライン エクササイズ 渡辺美佐子	やさしいヨガ チカコ	アクア 最上優香 11:10~11:40	ベビー スイミング		
1330~1420   1330~1430   1310~1340   1310~1340   1330~1430   1330~1430   1350~1435   1350~1435   1350~1435   1450~1525   1450~1535   14	やさしい コリオスパイラル 片山千穂 12:30~13:15	コンボI 渡辺美佐子	身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林翔子		中上級 成人スイミング		
13:30~14:20   13:30~14:30   13:50~14:35   13:50~14:35   アクア	男数週 <b>BODYCOMBAT</b>				※1コース使用		
14:40~15:25	tone		回付 辛	浜田浩之 13:50~14:35	背泳ぎペーシック		
NANA							
1820~1850   大会輝幸		www! HIP			14.50 - 19.20	毎時30分~ 実施中!!	
1820~1850 GRIT TAKUM  1850~1950  19:10~19:55  LESMILLS BODYATTACK 朝谷亜美  20:15~21:00  UBOUND ADICAL FIRESS 加藤文音  20:10~20:55  山上莉穂  スイミング スクール  19:30~20:30  短期有料 スクール  ジルルーフティーボクシング スクール  20:40~21:25 スピード& ディスタンス		ボディメンテナンス				10:00~21:0	
TAKUM					スイミング		
19:10~19:55 LesMills BODYATTACK	GRIT	18:50~19:50		19:00~19:45			
20:15~21:00	LESMILLS BODYATTACK		20:00~21:10		短期有料		
21:20~22:05 ディスタンス	UBOUND RADICAL FITNESS	ww!AIP	成人 セーフティー ボクシング		20:40~21:25 スピード&		
DL 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和	Lesmills BODYCOMBAT				ティスタンス		

		木	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	10:15~11:00 パランス	やさしいヨガ	10:15~11:00		
ファイティング シェイプ	コーディネーション	萩原 香	アクア	10:50 11:05	
岡崎順哉	佐古田秀子		吉田賢一	10:50~11:35	
11:20~12:05	11:20~12:05	11:15~12:00	11:10~11:40 アクアベーシック 吉田賢一	スイミング スクール	
RITMOS	やさしい リラックスヨガ	やさしい背骨 コンディショニング	□田貞一 □田貞一		
Sae	松成広子	小松ゆき子	12:00~13:00	12:00~13:00	
12:20~13:05	12:20~13:05	12:15~13:00 ヨガ×禅	初級 成人スイミング	中上級 成人スイミング	
ステップ ライト	ストリート ダンス	ZENSEE mindfulness	スクール ※2コース使用	スクール ※1コース使用	
竹内 愛	岡崎順哉	Fuyuki		13:05~13:35	
13:25~14:10		13:15~14:00		クロールベーシック	
LesMills		フラダンス	13:45~14:30		
BODYCOMBAT 角田優美		田辺紀子	アクア		
	14:10~14:55 ~Light~	<b>NEW</b> 14:20~15:05	森 裕子		
<b>NEW</b> 14:40~15:25	美軸ラインストレッチ	SVMBA			
エアロビクス ミドル	渡辺美佐子	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!!
15:15 10:00	HOTYOGA リフレッシュ				ご不明点は スタッフまで!!
15:45~16:30 <b>Lesmills</b>	森 裕子				平日 10:00~21:00 土日祝
BODYPUMP YUTO					10:00~19:00
				ジュニア スイミング	
				スクール	
17:50~18:35		女性専用			
😗 ZVMBA	'	18:10~18:50 <b>LesMills</b>			
能見章子	18:40~19:30	Shapes <sub>角田優美</sub>			
19:00~19:45	HOTYOGA	丹山俊天	19:00~19:30	•	
Lesmills BODYBALANCE	コリオ	19:15~20:15	19:00~19:30 ミットシェイプ 大貫那知子		
BUDYBALANCE 山上莉穂	宮城瑠唯果	ANTIGRAVITY		19:30~20:30	
	女性専用 19:50~20:50	ハンモック Exercise	19:40~20:25 アクア	中上級 成人スイミング	
20:05~20:50 <b>LesMills</b>	HOTYOGA	Erika • Seia/Shoco	大貫那知子	ジンフール スクール ※1コース使用	
BODYATTACK	デトックス	20:35~21:35	-	20:35~21:05	
田中あおい	NATSUMI	ANTIGRAVITY		バタフライインター	
21:10~21:55		ハンモック Advanced			
tone		Seia/Shoco • Erika			
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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>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。

			金品	<b>翟</b> 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				9:45~10:30 アクア		
10:30	10:15~11:00 <b>Balletone</b> ゆきしいバレトン	10:15~11:15 ~Light~ HOTYOGA	10:15~11:00 やさしい ラテンダンス	スタッフ		
11:00	白木朋子	骨盤調整 三上直子	渡部利香			
11:30	11:15~12:00 フラダンス	11:35~12:25	11:15~12:00 リフレッシュ 体操			
12:00	郡山秀子	~worm~ HOTYOGA コリオ	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	寶藏寺知佳	12:15~13:00 グラマッスルフィット	短期有料 スクール	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00	畠山和江		miyu		※1コース使用	
13:30	13:15~14:00 リラックスヨガ	13:10~13:55  LESMILLS  BODYBALANCE			13:10~13:55 スピード&	
14:00	大矢恵子	山上莉穂			ディスタンス	
14:30	14:20~15:05	14:15~15:00 <b>LESMILLS</b>	14:10~14:55 バレエ			
15:00	※担当者は中の 代行情報をご確認ください スタッフ	Shapes <sub>角田優美</sub>	YASUKO			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	16:05,~16:50	YASUKO			平日 10:00~21:00 土日祝
16:30	16:30~17:15	ベリーダンス				10:00~19:00
17:00	LesMills <b>BODYCOMBAT</b> 小山田恵子	平山美代子				
17:30					ジュニア スイミング スクール	
18:00						
18:30	18:20〜19:05 エアロビクス コンボ I					
19:00	山口達	19:00~19:45		19:00~19:30 ミットシェイプ		
19:30	19:20~20:05 <b>sqls</b> q	背骨 コンディショニング 花里眞理子		19:40~20:25	19:30~20:30	
20:00	ーデモレッスンー Kyoko		19:50~20:10 シェイプアップエクササイズ	アクア	中上級 成人スイミング スクール	
20:30	20:25~21:10 <b>Lesmills</b>	20:25~21:10 LesMills	20:20~20:50	早川陽佑	※1コース使用	
21:00	<b>BODYPUMP</b> わっきぃ	BODYCOMBAT YUTO	<u> </u>			
21:30						
22:00						
22:30						

~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 佐藤陽子  10:05~10:50 エアロピクス ライト 佐藤陽子  11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ  12:20~13:05 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	スタジオB  10:35~11:20	925~10:10 LESMILLS Shapes 青柳紀映  10:45~11:30 ChoreoShiraly つさしい コリオスパイラル 今ましい コリオスパイラル 今井しのぶ  11:50~12:40 短期有料 スクール  13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya Yoshino  14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya Yoshino  15:45~16:30 ステップコンポース 没辺美佐子	フィットネスプール 12:45~13:30 アクア 小山文乃	9:50~11:25 ベビー スクール 11:30~17:30 ジュニア スクール	グルトレ 毎時30分~ 実ごスタッ!!点は スタッコで!! 平日1000~21000 1000~19:00			
17:00~17:30 <b>GRIT</b> TAKUMI  17:50~18:35 <b>LESMILLS</b> <b>BODYJAM</b> 川島麻里奈  19:00~19:45 <b>UBOUND</b> 60:01 (19:45) <b>DROWN</b> ABOUT THE STATE OF THE STATE	HOTYOGA ミドル 阪本美佳子 17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部隼翔	18:00~18:45 <b>TONE</b> TAKUMI	17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之 18:15~19:00 アクア 浜田浩之					

プログラム定員							
スタジオA	5	5名					
スタジオB	5	0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						

14:45~15:30		日曜日					
1000~10.45   10.15~11:15   10.15~11:15   10.15~11:15   10.0~11.45   11.05~11:15   10.00~11.45   11.05~11:15   10.00~11.45   11.05~11:15   10.00~11.45   11.05~11:15   10.00~11.45   11.05~11:15   10.00~11.45   11.05~11:15   10.00~11.45   11.05~11:15   10.00~11.45   11.05~11:15   10.00~11.45   11.05~11:15   10.00~11.15	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	
1000~1045							
1000~1045 1700~1045 1700~1045 1700~1045 1700~1045 1700~1145 1100~1145 1100~1145 1100~1145 11100~1145 11100~1145 11100~1145 11136~1220 11136~1220 11136~1220 11136~1220 11136~1220 11136~1220 11330~10420 1210~1256 1210~1256 1210~1256 1210~1256 1210~1256 1210~1256 1210~1256 1210~1310 1320~1420 1335~1420 1335~1406 1335~1420 1335~1406 133							
1000~1045 エアロピクス コンポ 1 竹内 型 HOTYOGA リフレッシュ 1130~1145  LEEMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子 小山田恵子 小山田恵子 小山田恵子 小山田恵子 HOTYOGA デトックス 製谷亜美 HOTYOGA デトックス 製谷亜美  1210~1310  Nya  1336~1420  1336~1420  1336~1420  ココンリオ 製俗亜美  図がは「大きのでのでは、ため、アクア スクール メインスタート  1310~1340 平泳ぎペーシック スクール ※1コース使用 のペンコンスクール ※1コース使用 のペンコンスクール ※1コース使用 のペンコンスクール ※1コース使用 のペンコンスクール ※1コース使用 のアルトレー 研究のリースクッフ アファール ※1コースで用 の成なパア ルンモック スクール ※1コース使用 のペンコンスクール ※1コースで用 ののペンコンスクール ※1コースで用 ののペンコンスクール ※1コースで用 ののペンコンスクール ※1コースで用 のアルトレー 研究のリースクッフまで、アラッフを、アラッスを、アラッフを、アラッフを、アラッスを、アラッフを、アラッフを、アラックを					9.20 - 11.20		
10.15~11:15	1313 🕮			9:50~10:20			
1105~11:15		1		水中ウォーキング	ジューフ		
1105~11:50	エアロビクス コンボ I	10:15~11:15			スイミング		
11:05~11:50	竹内 愛	HOTYOGA			スクール		
11:00~11:00		0,70,953	11:000 11:45	アクア			
11:35~1220		Al		山本彩海			
12:10~12:55				11:25~11:55			
12:10~12:55	小山田恵子		1112 変	スイムスタート			
### Page 18		デトックス			12:00~13:00		
13:10~13:40   13:10~13:40   中語の分~		駒谷亜美	V V		中上級		
13:10~13:40   13:10~13:40   中語の分~	BODYATTACK ※担当者はHPの 代行情報をご確認ください		ANTIGRAVITY ハンモック		成人スイミンク スクール		
13:20~14:20  LESMILLS BODYPUMP  ヨガコリオ  意城瑠唯果  14:45~15:30  LESMILLS Shapes  駒谷亜美  15:50~16:35  LESMILLS BODYCOMBAT  茂木隆昭  15:50~16:35  LESMILLS BODYCOMBAT  大大隆昭  15:50~16:35  15:55~16:40  ChoreoSpirals コリオスパイラル 東原美奈  16:30~18:00  17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子  17:40~18:10 アクア 森 裕子  18:00~18:45  FREE TOOM TOOM TOOM TOOM TOOM TOOM TOOM TO					※1コース使用		
13:20~14:20			Miya		13:10~13:40	毎時30分~	
Tricon	13:20~14:20	1			平泳ぎベーシック	実施中!!	
14:45~15:30		13:35~14:20	LESMILLS				
14:45~15:30 LESMILLS Shapes	BODYPUMP	ヨガコリオ				10:00~21:00	
1500~1610   1500~1610   1500~1610   1500~1610   1550~1635   1555~1640   2/0 - ル	駒谷亜美	宮城瑠唯果				10:00~19:00	
1500~1610   1500~1610   1500~1610   1500~1610   1550~1635   1555~1640   2/0 - ル							
15:40~16:25   15:40~16:25   15:55~16:40   15:55~16:40   スクール   元人を持ち、			1				
15:50~16:35			15:00~16:10				
15:50~16:35 LESMILLS BODYCOMBAT 放水隆将  16:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 東原美奈  16:30~18:00  17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子  18:00~18:10 アクア 森 裕子	-	栗原美奈	カーコティー				
15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈 16:55~17:40 UBOUND 鳥居美妙恵 17:00~18:00  17:00~18:10 アクア 森 裕子  18:00~18:45  FIGURE 18:00  18:00~18:45  FIGURE 18:00  15:55~16:40			ボクシング		15:40~16:25		
ChoreoSpirals		15:55~16:40	スクール		スピード&		
Triangle   大水   Triangle   Tr		1			ディスタンス		
17:00~18:00 17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子 17:40~18:10 アクア 森 裕子 18:00 7:50 7:50 7:50 7:50 7:50 7:50 7:50 7	茂木隆将		16:30~18:00				
17:00~18:00 17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子 17:40~18:10 アクア 森 裕子 18:00 7:50 7:50 7:50 7:50 7:50 7:50 7:50 7							
カラックスヨガ   森 裕子   カラックスヨガ   森 裕子   カラックスヨガ   東京   カラックスヨガ   東京   カラックスヨガ   東京   カラックスヨガ   東京   カラックスヨガ   東京   カラックスコガー   カラックスコガー   東京   カラックスコガー   東京   カラックスコガー	16:55~17:40	17:00~18:00		l			
RIS	UBOUND RADICAL FITNESS	U=	有料イベント	ミットシェイプ 森 裕子			
萩原香   アクア   18:00~18:45   森 裕子	鳥居美紗恵	リフック人ヨガ		17:40~18:10			
FIGHT DO		萩原 香		アクア			
RADICAL FILNESS	-			森 裕子			
民 E 主 X I E	FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵						

- ■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。

▼区へ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