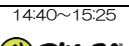


2025年6月～ ジェクサー・フィットネス & スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール

	火曜日					
	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			10:00～10:45			
10:30	10:15～11:00 RITMOS 廣田茂子	10:15～11:00 やさしいヨガ Marina	整体オリジナル 日下 秀	10:15～11:00 アクア 森 裕子		
11:00						
11:30	11:15～12:15 リラックスヨガ リラク	11:15～12:00 やさしい エアロフィット 廣田茂子	 11:05～11:50 千葉英子	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	
12:00	井上美保子			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	12:30～13:15 LES MILLS Shapes 角田優美	12:15～13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香				
13:00						
13:30	13:35～14:20 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		
14:00						
14:30	14:40～15:25 LES MILLS BODYPUMP 加茂祐一郎	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			
15:00					15:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	
15:30						
16:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子					
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30～19:15 J-POP & K-POP IZU		女性専用 18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美			
19:00		19:00～19:45 ～Light～ Seasonal Flow Yoga NATSUMI				
19:30	19:30～20:00 Wow! HIP NANA		女性専用 19:30～20:15 Balletone 満生恒太郎			
20:00						
20:30	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP 家城和大	20:40～21:25 HOTYOGA ヒギナー 満生恒太郎				
21:00						
21:30	21:25～22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和大					
22:00						
22:30						

	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
10:20～11:05	やさしい ラテンダンス 片山千穂	10:15～11:00 美軸ライン 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 最上優香	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
				11:10～11:40 奇数週:アクアヌードル 偶数週:ミットシェイプ 最上優香		
11:25～12:10 <i>Choreospirals</i> やさしい コリオス/バイラル 片山千穂	11:20～12:05 エアロビクス コンボⅠ 渡辺美佐子	11:30～12:15 身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林翔子				
					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 LES MILLS BODYATTACK 偶数週 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和大	12:30～13:15 MEGADANZ 二宮由真	12:30～13:30 リラックスヨガ 岡村 幸				
				13:10～13:40 水中ウォーキング 浜田浩之	13:10～13:40 背泳ぎベーシック	
13:35～14:20 tone 駒谷亜美	13:30～14:30 48式太極拳 弘澤成美			13:50～14:35 アクア 浜田浩之		
14:40～15:25  ZUMBA 小松真太郎	14:50～15:35 Wow! HIP NANA				14:50～19:20 ジュニア スイミング スクール	
18:20～18:50 GRIT TAKUMI	18:50～19:50 リラックスヨガ 萩原 香		19:00～19:45 アクア 森田さゆり			
19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美		20:00～21:10 成人 セーフティ ボクシング スクール			短期有料 スクール	
20:15～21:00 UBOUND RADICAL FITNESS 加藤文香	20:10～20:55 Wow! HIP 山上莉穂				20:40～21:25 スピード& ディスタンス	
21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山上莉穂						

	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
			10:00～10:45			
10:20～11:05	ファイティング シェイプ 岡崎順哉	10:15～11:00 バランス コーディネート 佐古田秀子	やさしいヨガ 萩原 香	10:15～11:00 アクア 吉田賢一	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
				11:10～11:40 アクアベーシック 吉田賢一		
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 やさしい背骨 コンディショニング 小松ゆき子				
			12:15～13:00 ヨガ × 禅  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	
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				
			13:15～14:00 フラダンス 田辺紀子		13:05～13:35 クロールベーシック	
13:25～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美				13:45～14:30 アクア 森 裕子		
		14:10～14:55 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	NEW 14:20～15:05  ZUMBA 中山みなみ			
NEW 14:40～15:25 エアロビクス ミドル 山口達		15:15～16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子				
15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP YUTO						
17:50～18:35  ZUMBA 能見章子		女性専用 18:10～18:50 LES MILLS Shapes 角田優美				
	18:40～19:30 HOTYOGA コリオ 宮城瑞唯果			19:00～19:30 ミットシェイプ 大貫那知子		
19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂		女性専用 19:15～20:15 ANTI GRAVITY ハンモック Exercise Erika・Seia/Shoco		19:40～20:25 アクア 大貫那知子	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
		20:35～21:35 ANTI GRAVITY ハンモック Advanced Seia/Shoco・Erika			20:35～21:05 バタフライインター	
20:05～20:50 LES MILLS BODYATTACK 田中あおい	20:05～20:50 HOTYOGA デトックス NATSUMI					
21:10～21:55 tone 駒谷亜美						

※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。

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				9:45~10:30 アクア		
10:30	10:15~11:00 <i>Balletone</i> 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	10:15~11:00 やさしい ラテンダンス 渡部利香	スタッフ		
11:00						
11:30	11:15~12:00 フラダンス 郡山秀子		11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇			
12:00		11:35~12:25 〜worm〜 HOTYOGA コリオ 真藏寺知佳			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 畠山和江		12:15~13:00 グラマッスルフィット miyu	短期有料 スクール		
13:00						
13:30	13:15~14:00 リラックスヨガ 大矢恵子	13:10~13:55 <i>LES MILLS</i> <i>BODYBALANCE</i> 山上莉穂			13:10~13:55 スピード& ディスタンス	
14:00						
14:30	14:20~15:05 <i>UBOUND</i> ※担当者は中心の 代行情報をご確認ください スタッフ	14:15~15:00 <i>LES MILLS</i> <i>Shapes</i> 角田優美	14:10~14:55 バレエ YASUKO			
15:00						
15:30	15:25~16:10 呼吸を深め 全身を動かすヨガ 岡村 幸		15:15~16:00 ダンサーズ ストレッチ YASUKO			
16:00		16:05~16:50				
16:30	16:30~17:15 <i>LES MILLS</i> <i>BODYCOMBAT</i> 小山田恵子	ベリーダンス 平山美代子				
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口達					
19:00		19:00~19:45 背骨 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 早川陽佑		
19:30	19:20~20:05 <i>Les Mills</i> <i>Core</i> ーデモレッスンー Kyoko			19:40~20:25	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			19:50~20:10 シェイプアップエクササイズ	アクア 早川陽佑		
20:30	20:25~21:10 <i>LES MILLS</i> <i>BODYPUMP</i> わっきい	20:25~21:10 <i>LES MILLS</i> <i>BODYCOMBAT</i> YUTO	20:20~20:50 <i>Wow! HIP</i> 宮城瑠唯果			
21:00						
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のような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		9:25~10:10 <i>LES MILLS</i> <i>Shapes</i> 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 背骨 コンディショニング 小林伸江	10:45~11:30 <i>ChoreoSpirals</i> やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ			
11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ				11:30~17:30	
	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			
12:20~13:05 <i>ZUMBA</i> エリカ			12:45~13:30 アクア		
		13:05~14:05 ★ <i>ANTI GRAVITY</i> ハンモック Advanced Miya.Yoshino	小山文乃		
13:25~14:10 <i>LES MILLS</i> <i>BODYATTACK</i> ※担当者は中心の 代行情報をご確認ください スタッフ	13:30~14:15 エアロビクス コンボI 渡辺美佐子				
		14:25~15:25 ★ <i>ANTI GRAVITY</i> ハンモック Exercise Miya.Yoshino			
14:35~15:20 <i>LES MILLS</i> <i>BODYCOMBAT</i> 茂木隆将					
15:40~16:40 <i>LES MILLS</i> <i>BODYPUMP</i> TAKUMI	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			
	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子				
17:00~17:30 <i>GRIT</i> TAKUMI					
			17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
17:50~18:35 <i>LES MILLS</i> <i>BODYJAM</i> 川島麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部圭翔	18:00~18:45 <i>tone</i> TAKUMI	18:15~19:00 アクア		
			浜田浩之		
19:00~19:45 <i>UBOUND</i> RADICAL FITNESS 角田優美					

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
				8:30~9:15 ベビースイミング	
9:15~9:45 エアロスタート 竹内 愛				9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール	
			9:50~10:20 水中ウォーキング 山本彩海		
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			10:30~11:15 アクア 山本彩海	
		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		
11:05~11:50 <i>LES MILLS</i> <i>BODYCOMBAT</i> 小山田恵子	AI				
	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美	12:10~13:10 ★ <i>ANTI GRAVITY</i> ハンモック Conditioning Miya		12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:10~12:55 <i>LES MILLS</i> <i>BODYATTACK</i> ※担当者は中心の 代行情報をご確認ください スタッフ					
				13:10~13:40 平泳ぎベーシック	
13:20~14:20 <i>LES MILLS</i> <i>BODYPUMP</i> 駒谷亜美	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城瑠唯果	13:35~14:05 <i>GRIT</i> 茂木隆将			
14:45~15:30 <i>LES MILLS</i> <i>Shapes</i> 駒谷亜美	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		15:40~16:25 スピード& ディスタンス	
15:50~16:35 <i>LES MILLS</i> <i>BODYCOMBAT</i> 茂木隆将	15:55~16:40 <i>ChoreoSpirals</i> コリオスパイラル 栗原美奈				
16:55~17:40 <i>UBOUND</i> 鳥居美紗恵	17:00~18:00 リラックスヨガ	16:30~18:00 有料イベント	17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子		
	萩原 香		17:40~18:10 アクア 森 裕子		
18:00~18:45 <i>FIGHT DO</i> 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**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。
- ※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。

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