

2025年7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	 千葉英子	11:10～11:40 水中ウォーキング 森 裕子	11:25～11:55 バタフライインター	
12:00	井上美保子		NEW 12:10～12:55	12:00～13:00	12:00～13:00	
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	サルセーション ーデモレッスンー ダンス×音楽 Kyoko	初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00						
13:30	13:35～14:20 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			
15:00						
15:30						
16:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子				15:30～18:30	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30～19:15 J-POP & K-POP		女性専用 18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美			
19:00	IZU	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 ヒグナー				
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 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 コリオスパイラル 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 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	
NEW 12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK 阿部隼翔	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 クロールベーシック	
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  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	グルトレ 毎時30分～ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!! 平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00
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	19:30～20:30 短期有料 スクール	
20:15～21:00 UBOUND 加藤文音	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		20:40～21:25 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
10:20～11:05 ファイティング シェイプ 岡崎順哉	10:15～11:00 バランス コーディネーション 佐古田秀子	10:00～10:45 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	12:00～13:00	12:00～13:00	
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× 禅  Fuyuki	初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:25～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美		13:15～14:00 フラダンス 田辺紀子	13:05～13:35 平泳ぎベーシック		
	14:10～14:55 ～Light～ 美輪ライン ストレッチ 渡辺美佐子	14:20～15:05  中山みなみ	13:45～14:30 アクア 森 裕子		
14:40～15:25 エアロピクス ミドル 山口達	15:15～16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子			14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール	グルトレ 毎時30分～ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!! 平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00
15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP YUTO					
NEW 18:00～18:45  能見章子	18:45～19:30 HOTYOGA コリオ 宮城瑞唯果	女性専用 18:10～18:50 LES MILLS Shapes 角田優美	19:00～19:30 ミットシェイプ 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	
19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂		19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Erika・Seia/Shoco	19:40～20:25 アクア 大貫那知子	20:35～21:05 背泳ぎインター	
20:05～20:50 LES MILLS BODYATTACK 田中あおい	19:55～20:40 HOTYOGA デトックス NATSUMI	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Seia/Shoco・Erika			
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	NEW 11:40~12:25 ～warm～ HOTYOGA コリオ 真藏寺知佳	11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇			
12:00				12:00~13:00	12:00~13:00	
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	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 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> ※担当係は中野の 代行指導を依頼してください 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	NEW 19:20~20:05 <i>MEGABANZ</i> NANA	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				19:40~20:25	19:30~20:30	
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	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
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		9:25~10:10 <i>LES MILLS</i> <i>Shapes</i> 青柳紀映		9:50~11:25	
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		ベビー スイミング スクール	
11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ				11:30~17:30	
	11:45~12:30 ジャスダンス 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 小山文乃		
NEW 13:25~14:10 <i>UBOUND</i> MINORI	13:30~14:15 エアロビクス コンボⅠ 渡辺美佐子	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya Yoshino			
14:35~15:20 <i>LES MILLS</i> <i>BODYCOMBAT</i> 茂木隆将		14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya Yoshino		ジュニア スイミング スクール	
NEW 15:40~16:25 <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 <i>tone</i> TAKUMI	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子		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 阿部隼翔		18:15~19:00 アクア		
NEW 18:50~19:20 <i>GRIT</i> TAKUMI			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	
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	
			10:30~11:15 アクア 山本彩海		
11:05~11:50 <i>LES MILLS</i> <i>BODYCOMBAT</i> 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		
NEW 12:10~12:55 <i>LES MILLS</i> <i>BODYATTACK</i> 角田優美				12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
		12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Miya			
NEW 13:25~14:10 <i>LES MILLS</i> <i>BODYPUMP</i> 駒谷亜美				13:10~13:40 パタフライ ベーシック	グルトレ 毎時30分～ 実施中！！ ご不明点は スタッフまで!!
	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			平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00
NEW 14:40~15:25 <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			
NEW 15:50~16:35 <i>FIGHT DO</i> 鳥居美紗恵	15:55~16:40 <i>ChoreoSpirals</i> コリオスパイラル 栗原美奈			15:40~16:25 スピード& ディスタンス	
		16:30~18:00 有料イベント			
16:55~17:40 <i>UBOUND</i> 鳥居美紗恵	17:00~18:00 リラックスヨガ 萩原 香		17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子		
			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