

2025年8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						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	10:15~11:00 RITMOS 廣田茂子	10:15~11:00 やさしいヨガ Marina	10:15~11:00 整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:00 アクア 石川麻衣子			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	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	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		
11:00	NEW		11:05~11:50	NEW											11:15~12:00				
11:30	11:15~12:00 リラククスヨガ 井上美保子	11:15~12:00 やさしいエアロフィット 廣田茂子	ZUMBA 千葉英子	11:10~11:40 水中ウォーキング 石川麻衣子	11:25~11:55 バタフライインター		11:25~12:10 ChoreoSpirals やさしいコロオスパイラル 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	11:10~11:40 奇数週アクアヌードル 偶数週ミッドシェイプ 最上優香			11:20~12:05 RITMOS Sae	11:20~12:05 やさしいリラククスヨガ 松成広子	やさしい背骨コンディショニング 小松ゆき子	11:10~11:40 アクアベアシック 吉田賢一			
12:00			12:10~12:55																
12:30	NEW	NEW	サルーセッション -デモレッスン- 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		12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 阿部雄翔	12:30~13:15 MEGADANZ 二宮由真	NEW 12:45~13:15 はじめての太極拳 弘澤成美		12:00~13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用		12:20~13:05 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 ZENSEE 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		
13:00	12:30~13:15 月のリズムに合わせるヨガ 萩原香	12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE 荒井里帆		13:15~14:00 アクア 宮之原千晶			13:35~14:20 tone 駒谷亜美	13:30~14:15 48式太極拳 弘澤成美	NEW 13:50~14:20 はじめてのヨガ 岡村 幸	13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田浩之	13:10~13:40 クロールベースィック		13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美		13:15~14:00 フラダンス 田辺紀子	NEW 13:45~14:30 アクア	13:05~13:35 平泳ぎベースィック		
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 スタッフ					14:40~15:25 ZUMBA 小松真太郎	14:40~15:25 リラククスヨガ 岡村 幸	NEW 14:40~15:25 Wow! HIP 高橋奈々				14:40~15:25 エアロビクスミドル 山口達	14:10~14:55 ~Light~ 美軸ラインストレッチ 渡辺美佐子	14:20~15:05 ZUMBA 中山みなみ		14:50~18:30 ジュニアスイミングスクール		
14:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYPUMP 加茂祐一郎	14:40~15:25 ヨガコロオ 小山田恵子	14:40~15:25 エアロビクスミドル 吉岡知美											15:15~16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤亮子				グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!	
14:30														NEW	15:45~16:30 LES MILLS BODYPUMP 杉山紗南				
15:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子																		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																			
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				18:20~18:50 GRIT TAKUMI 萩原香	18:20~18:50 はじめてのヨガ 萩原香	NEW 19:05~19:50 リラククスヨガ 萩原香				18:00~18:45 ZUMBA 能見恵子	18:45~19:30 HOTYOGA コロオ 宮城理唯果	女性専用 18:10~18:50 LES MILLS Shapes 角田優美				
19:00		19:00~19:45 ~Light~ Seasonal Flow Yoga NATSUMI	女性専用 19:30~20:15 Balletone 満生恒太郎				19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:05~19:50 リラククスヨガ 萩原香					19:00~19:45 アクア 森田さゆり	19:00~19:30 ミッドシェイプ 大貫那知子					
19:30	19:30~20:00 Wow! HIP 高橋奈々																		
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					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 ボクシング スクール				19:30~20:30 短期有料 スクール	19:00~19:30 アクア 大貫那知子					
21:00							NEW 21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	21:15~22:00 ヨガ×禅 ZENSEE 山上莉穂					20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK 田中あおい	19:55~20:40 HOTYOGA テトックス NATSUMI	20:15~20:50 Erika・Seia/Shocco				
21:30	21:25~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和大														20:35~21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Seia/Shocco・Erika				
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。

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		NEW 10:10~10:40 はじめてのHOTYOGA やさしいリラックソヨガ		9:45~10:30 アクア		
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木朋子	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		NEW 10:55~11:40 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上直子				
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		NEW 12:00~12:45 ~warm~ HOTYOGA コリオ 真藏寺知佳		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	
12:30	12:15~13:00 やさしいピラティス 畠山和江		12:15~13:00 グラマッスフィット miyu			
13:00						
13:30	13:15~14:00 リラックソヨガ 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	
14:00						
14:30	14:20~15:05 UBOUND ヨガ スタッフ	14:15~15:00 LES MILLS Shapes 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		15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00		16:05~16:50 ハリーダンス 平山美代子				
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子					
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			19:00~19:30 ミットシェイプ 早川陽佑		
19:00		19:00~19:45 背骨 コンディショニング 花里真理子			19:30~20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
19:30	19:20~20:05 MEGABANZ NANA		19:40~20:25 シェイプアップエクササイズ			
20:00		NEW 20:25~21:10 LES MILLS BODYPUMP わっさい	20:20~20:50 Wow! HIP 宮城唯唯			
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

~30分はじめてショートレッスン~

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。
30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 LES MILLS Shapes 青柳紀映			
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 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ		9:50~11:25 ヘビー スイミング スクール	
11:10~11:55	スリムフローヨガ エリカ	11:45~12:30 ジャズダンス 田畑幸一	11:50~12:40 短期有料 スクール		11:30~17:30 ジュニア スイミング スクール	
12:20~13:05	ZUMBA エリカ	12:45~13:05 可動域向上ストレッチ		12:45~13:30 アクア 小山文乃		
13:25~14:10	UBOUND 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	LES MILLS BODYCOMBAT 茂木隆博		14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya.Yoshino			
15:40~16:25	LES MILLS BODYPUMP 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	tone TAKUMI	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子				
17:50~18:35	LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部隼翔		17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
18:50~19:20	GRIT TAKUMI			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	NEW 9:45~10:15 ゆったり朝ヨガ AI			8:30~9:15 ヘビースイミング 9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール	
10:00~10:45	エアロビクス コンボI 竹内愛	NEW 10:30~11:15 HOTYOGA リフレッシュ AI		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本彩海		
11:05~11:50	LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美	11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内愛	10:30~11:15 アクア 山本彩海		
12:10~12:55	LES MILLS BODYATTACK 角田優美	12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Miya		11:25~11:55 スイムスタート	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:25~14:10	LES MILLS BODYPUMP 駒谷亜美	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城唯唯	13:35~14:05 GRIT 茂木隆博		13:10~13:40 バタフライ ベーシック	
14:40~15:25	LES MILLS Shapes 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	
16:55~17:40	UBOUND 鳥居美紗恵	NEW 17:00~17:45 リラックソヨガ 萩原香	NEW 17:00~17:30 有料イベント ミットシェイプ 浜田浩之			

■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。

■ →HOTプログラム
■ →有料プログラム

※ジュニアスイミングスクール・ヘ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~