

2025年9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 様々なダンスエクササイズ 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	10:15~11:00 アクア 最上優香			10:15~11:00 やさしいヨガ チカコ	10:15~11:00 アクア 最上優香	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											10:50~11:35 ベビースイミングスクール						10:50~11:35 ベビースイミングスクール	
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 井上美保子	11:15~12:00 やさしいエアロフィット 廣田茂子	11:05~11:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 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	11:10~11:40 奇数週:アクアヌードル 偶数週:ミッドシェイプ 最上優香			11:15~12:00 やさしいリラックスヨガ 松成広子	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	11:10~11:40 アクアベリック 吉田賢一			
12:00			12:10~12:55	12:00~13:00	12:00~13:00						12:00~13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用				12:15~13:00 ヨガ×禅 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	
12:30	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 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井里帆	12:30~13:15 サルセーション-デモレスス-ダンス×音楽 Kyoko	12:30~13:15 初級成人スイミングスクール ※2コース使用	12:30~13:15 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 HYCANA 様々なダンスエクササイズ 二宮由真	12:45~13:15 はじめての太極拳 弘澤成美	13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田浩之	13:10~13:40 クロールベリック		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	12:20~13:05 ヨガ×禅 Fuyuki	12:20~13:05 初級成人スイミングスクール ※2コース使用	12:20~13:05 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用	
13:00				13:15~14:00											13:15~14:00		13:05~13:35	
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		13:15~14:00 アクア 宮之原千晶			13:35~14:20 tone 有酸素×筋トレ 駒谷亜美	13:30~14:15 48式太極拳 弘澤成美	13:50~14:20 はじめてのヨガ 岡村 幸	13:50~14:35 アクア 浜田浩之			13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田優美	13:25~14:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺紀子	13:45~14:30 アクア スタッフ	13:45~14:30 アクア スタッフ	13:05~13:35 平泳ぎベリック	
14:00															14:10~14:55 ~Light~ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子			
14:30	14:40~15:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 加茂祐一郎	14:40~15:25 ヨガコリオ 小山田恵子	14:40~15:25 エアロピクスミドル 吉岡知美				14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松真太郎	14:40~15:25 リラックスヨガ 岡村 幸	14:40~15:25 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 高橋奈々		14:50~19:20 グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!		14:40~15:25 エアロピクスミドル 山口達	14:20~15:05 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 中山みなみ	15:15~16:00 HOTOYOGA 骨盤調整 佐藤亮子		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!!
15:00					15:30~18:30													
15:30																		
16:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ 小山田恵子							15:55~16:40 ボディメンテナンス 渋谷輝幸										
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:30~19:15 J-POP & K-POP IZU	19:00~19:45 ~Light~ Seasonal Flow Yoga NATSUMI	18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ 角田優美				18:20~18:50 GRIT TAKUMI 高強度インターバル トレーニング 萩原香	18:20~18:50 はじめてのヨガ 萩原香	19:00~19:45 アクア 森田さゆり				18:00~18:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見登子	18:10~18:50 LES MILLS Shapes ハルエピラティス/パワーヨガ 角田優美	19:00~19:30 ミッドシェイプ 大貫那知子			
19:00							19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:05~19:50 リラックスヨガ 萩原香					18:45~19:30 HOTOYOGA コリオ 宮城理唯果	19:15~20:15 ANTI GRAVITY ハンモック Exercise Erika・Seia/Shocco	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	19:30~20:00 Wow! HIP 高橋奈々						20:15~21:00 UBOUND 加藤文音	20:10~20:55 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 山上莉穂	20:00~21:10 成人セーフティ ボクシング スクール				19:55~20:40 HOTOYOGA デトックス NATSUMI	20:35~21:05 ANTI GRAVITY ハンモック Advanced Seia/Shocco・Erika				
20:00	20:00~21:00 ヒップアップトレーニング 満生恒太郎						21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ 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						
20:30	20:20~21:05 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城和大	20:40~21:25 HOTOYOGA ヒギナー 満生恒太郎											21:10~21:55 tone 有酸素×筋トレ 駒谷亜美					
21:00																		
21:30	21:25~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ 家城和大																	
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		10:10~10:40		9:45~10:30		
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木朋子	はじめてのHOTYOGA やさしいリラックスヨガ 三上直子	10:15~11:00 やさしいラテンダンス 渡部利香	アクア スタッフ		
11:00	バレエフィットネス	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 ハワイの民族舞踊 郡山秀子	11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川昇				
12:00		12:00~12:45 ~warm~ HOTYOGA ヨガ 真藏寺知佳		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 グラマラスフィット 美しく健康的な身体を作る 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 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 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 筋膜リリース ヨガ スタッフ	14:15~15:00 LES MILLS Shapes 角田優美				
15:00	15:25~16:10 呼吸を深め 全身を動かすヨガ 岡村幸	14:10~14:55 ハレエ YASUKO				
15:30		15:15~16:00				
16:00	16:05~16:50 バレエダンス アラブの民族舞踊 平山美代子					
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田恵子					
17:00						
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 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 様々なダンスエクササイズ NANA			19:40~20:25		
20:00		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 ※1コース使用	
20:30	20:25~21:10 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白井香	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田優美	20:20~20:50 Wow! HIP 宮城理唯果			
21:00						
21:30						
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	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 コロオスパイラル 今井しのぶ		9:50~11:25 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	11:45~12:30 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	
12:20~13:05	ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス エリカ	12:45~13:05 可動域向上ストレッチ		12:45~13:30		
13:25~14:10	UBOUND MINORI トランポリンエクササイズ	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	アクア 小山文乃		
14:35~15:20	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 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	
15:40~16:25	LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 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 有酸素×筋トレ TAKUMI	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子				
17:50~18:35	LES MILLS BODYJAM ダンスをベースにした エクササイズ 川島麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA コロオ 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 高強度インターバル トレーニング			18:15~19:00 アクア		

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	バレエパー使用のため、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				8:30~9:15 ベビースイミング	
10:00~10:45	エアロビクス コンボI 竹内愛	9:45~10:15 はじめてのHOTYOGA ゆったりヨガ AI		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本彩海	9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール	
11:05~11:50	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田恵子	10:30~11:15 HOTYOGA リフレッシュ AI	11:00~11:45	11:25~11:55 スイムスタート		
12:10~12:55	LES MILLS BODYATTACK 角田優美	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美	12:10~13:10 ANTIGRAVITY 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	
13:25~14:10	LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 駒谷亜美	13:35~14:20 ヨガコロオ 宮城理唯果	13:35~14:05 GRIT 茂木隆将		13:10~13:40 バタフライ 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!!
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	平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
16:55~17:40	UBOUND 鳥居美紗恵	17:00~17:45 リラックスヨガ 萩原香	16:30~18:00 有料イベント			
17:40~18:10						

■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。

■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~

~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ういった雰囲気なのかまずは体験してみてください。