

2025年12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																					
10:30	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 整体オリジナル 日下 秀	10:00～10:45 やさしいヨガ Marina	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 美輪ライアン 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		10:00～10:45 やさしいヨガ 萩原 香	10:15～11:00 アクア						
11:00																					
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 バタフラインター		11:25～12:10 ChoreoSpinals やさしいコリオスバイアル 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	11:10～11:40 奇数週：エアロバードル 偶数週：ミットシェイプ 最上 優香				10:20～11:05 ファイティング シェイプ 岡崎 順哉	10:15～11:00 ハラス コーディネーション 佐古田 秀子	10:15～11:00 やさしいヨガ 萩原 香					
12:00																					
12:30																					
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 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆	12:10～12:55 サルセーション ～モリッサー ダンス×音楽 Kyoko	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		12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK 阿部 隼翔	12:30～13:15 MEGADANCE 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	12:30～13:15 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		11:20～12:05 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	11:20～12:05 やさしいエアロ コンディショニング 小松 ゆき子	11:10～11:40 アクアベーシック 吉田 賢一						
13:30																					
14:00	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 みよ子		13:15～14:00 アクア 宮之原 千晶			13:35～14:20 tone 48式太極拳 弘澤 成美	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	13:30～14:15 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:50～14:35 アクア 浜田 浩之		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	12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用					
14:30	NEW	NEW																			
15:00	14:40～15:25 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 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				13:25～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI	14:10～14:55 ～Light～ 美輪ライアン ストレッチ 渡辺 美佐子	14:20～15:05 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 中山 みなみ	13:15～14:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺 紀子	13:45～14:15 アクアリオ 橋松 恵加	14:50～15:30 ジュニア スイミング スクール			
15:30	NEW	NEW																			
16:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 加茂 祐一郎	15:50～16:35 ヨガコリオ 小山田 恵子																			
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	19:00～19:45 ～Light～ Seasonal Flow Yoga NATSUMI	19:30～20:15 Balletone バレエフィットネス 満生 恒太郎	女性専用 18:30～19:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI				18:20～18:50 GRIT TAKUMI	18:20～18:50 はしめてのヨガ 萩原 香	18:00～19:00 ダンスフェス専用 レンタルスタジオ				18:00～18:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見 章子	18:45～19:30 女性専用	18:20～18:50 WOW! HIP 高橋 奈々	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				
20:00	19:15～20:00 J-POP & K-POP IZU						19:05～19:55 LesMills BODYATTACK 格闘技エクササイズ 萩原 香	19:05～19:50 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		19:00～19:45 LesMills BODYCOMBAT 太極拳/ヨガ/ピラティス 山上 莉穂	19:45～20:15 HOTYOGA コリオ MAI	19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise	19:40～20:25 アクア 大貫 那知子	20:35～21:35 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用					
20:30	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城 和大						20:15～21:00 UBOUND RADICAL FITNESS ヒップアップトレーニング 山上 莉穂	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 水曜日限定 イベント ボクシング スクール		20:05～20:50 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美	19:55～20:40 HOTYOGA ティック NATSUMI	20:40～21:25 スピード& ディスタンス	21:10～21:55 LesMills Shapes 駒谷 亜美	20:35～21:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced	20:35～21:05 背泳ぎインター					
21:00							21:20～22:05 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	21:15～22:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山上 莉穂	21:15～22:00 ヨガ×禅 ZENSEE 山上 莉穂												
21:30	21:25～22:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 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、充分に留意し、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 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	10:00~10:30 アクアコリオ MINORI		
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木 朋子	10:55~11:40 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子	11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇		
11:00	11:15~12:00 フラダンス ハイワイの民族舞踊 郡山 索子	12:00~12:45 ~warm~ HOTYOGA コリオ 寶藏寺 知佳	12:15~13:00 グラマッスルフィット 美しく健康的な身体を作る miyu	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:00	12:15~13:00 やさしいビラティス 畠山 和江	13:10~13:55 LesMills BODYBALANCE 太極拳ヨガ/ビラティス 橋松 恵加	14:10~14:55	13:10~13:55 スピード& ディスタンス	
12:30	13:15~14:00 リラックスヨガ 大矢 恵子	14:20~15:05 UBOUND MINORI	15:15~16:00 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	13:25~14:10 UBOUND MAI	
13:00	14:20~15:05 UBOUND MINORI	15:30~19:30 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	16:05~16:50 ペリーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子	14:35~15:20 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将	
13:30	15:25~16:10 呼吸を深め 全身を動かすヨガ 岡村 幸	17:05~18:05 ダンスフェス専用 短期スクール	16:30~17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	15:40~16:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ TAKUMI	
14:00	16:30~17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	18:15~19:15 ダンスフェス専用 レンタルスタジオ	17:05~18:05 ダンスフェス専用 短期スクール	16:45~17:30 tone 川島 麻里奈	
14:30	17:00~17:30 HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子	19:00~19:45 背骨 コンディショニング 花里 真理子	18:20~19:05 エアロピクス コンボI 山口 達	17:50~18:35 LesMills BODYJAM 川島 麻里奈	
15:00	17:30~18:05 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	19:40~20:25 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	19:00~19:45 ミットシェイプ 早川 譲佑	18:50~19:20 GRIT TAKUMI	
15:30	18:20~19:05 エアロピクス コンボI 山口 達	20:25~21:10 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ わっかい	19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美	19:50~20:10 シェイプアップエクササイズ	
20:00	19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美	20:20~20:50 Wow! HIP 宮城 瑠唯果	20:25~21:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美	20:20~20:50 ヒップアップトレーニング	
20:30	20:25~21:10 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ わっかい				
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 聰子	9:30~10:15 協栄シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子	9:25~10:10 LesMills Shapes 青柳 紀穂		9:50~11:25 ベビー スイミング スクール	
10:05~10:50 エアロピクス ライト 佐藤 聰子	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 コリオスバイアル 今井しげる		11:30~17:30 ジュニア 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 田畠 幸一	11:50~12:40 短期有料 スクール		12:45~13:30 アクア 小山文乃	
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	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced		13:30~14:20 ジュニア スイミング スクール	
13:15~14:00 UBOUND MAI	13:30~14:15 エアロピクス コンボI 渡辺 美佐子	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise		14:35~15:20 ヨガコリオ 宮城 瑠唯果	
14:35~15:20 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将	15:40~16:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 阪本 美佳子	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺 美佐子		14:40~15:25 LesMills Shapes 鶴谷 亜美	
15:50~16:35 FIGHT DO 鳥居 美紗恵	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		15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスバイアル 葉原 美奈	
16:55~17:40 UBOUND 鳥居 美紗恵	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部 隼翔	18:15~19:45 ダンスフェス専用 短期スクール		16:30~18:00 リラックスヨガ 萩原 香	
18:50~19:20 GRIT TAKUMI	19:40~20:25 アクア 早川 譲佑	19:30~20:30 ダンスフェス専用 短期スクール		17:00~17:45 アクアコリオ 荒井 里帆	

プログラム定員					
スタジオA	55名	50名	30名	35名	
スタジオB					
スタジオC					
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 ペビースイミング	
9:15~9:45 エアロスタート 竹内 愛	9:45~10:15 はじめてのHOTYOGA ゆったり朝ヨガ AI	9:45~10:15 HOTYOGA リフレッシュ AI	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 エアロピクス コンボI 竹内 愛	10:30~11:15 HOTYOGA リフレッシュ AI	10:30~11:15 アクア	10:30~11:15 アクア	11:25~11:55 スイムスタート	
11:05~11:50 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 鶴谷 亜美	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 鶴谷 亜美	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 鶴谷 亜美	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:10~12:55 LesMills BODYATTACK 格闘技エクササイズ 茂木 隆吾	12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning 葉原 美奈	12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning 葉原 美奈	12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning 葉原 美奈	13:10~13:40 グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!	
13:25~14:10 GRIT 茂木 隆吾	13:35~14:20 HOTYOGA ミドル 宮城 瑠唯果	13:35~14:20 HOTYOGA ミドル 宮城 瑠唯果	13:35~14:20 HOTYOGA ミドル 宮城 瑠唯果	14:40~15:25 LesMills Shapes 鶴谷 亜美	
14:50~15:30 HOTYOGA ミドル 葉原 美奈	14:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスバイアル 葉原 美奈	14:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスバイアル 葉原 美奈	14:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスバイアル 葉原 美奈	15:40~16:25 スピード& ディスタンス	
15:50~16:35 GRIT 鳥居 美紗恵	16:30~18:00 リラックスヨガ 萩原 香	16:30~18:00 リラックスヨガ 萩原 香	16:30~18:00 リラックスヨガ 萩原 香	17:00~17:30 アクアコリオ 荒井 里帆	
16:55~17:40 GRIT 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。

→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・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
- 日曜日 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~