










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			10:00～10:45													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	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				10:20～11:05 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 筋力・骨格のバランスを整える	やさしいヨガ 萩原 香	10:15～11:00 アクア 吉田 賢一			
11:00			11:05～11:50									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 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:ミットシェイプ 最上 優香				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 アクアベージック 吉田 賢一				
12:00			12:10～12:55									12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用						12:00～13:00	12:00～13:00	
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	サルセーション ーデモレッスン 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 隼翔	12:30～13:15  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 クロールベージック		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	12:15～13:00 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		
13:00																		13:05～13:35 平泳ぎベージック		
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 安藤 るみ子		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	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 MAI		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 アクアコリオ 横松 怜加			
14:00																				
14:30	NEW 14:40～15:25 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘系エクササイズ 小山田 恵子	NEW 14:40～15:25 エアロビクスミドル 吉岡 知美					14:40～15:25  脂肪燃焼系ダンス 小松 貴太郎	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					14:40～15:25 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 骨盤・体幹を安定させる	14:20～15:05  脂肪燃焼系ダンス 中山 みなみ		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	NEW 15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 加茂 祐一郎	NEW 15:50～16:35 ヨガコリオ 小山田 恵子																		
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30			女性専用 18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI				18:20～18:50 GRIT TAKUMI	18:20～18:50 はじめてのヨガ 萩原 香	ダンスフェス専用 レンタルスタジオ					18:00～18:45  脂肪燃焼系ダンス 能見 亶子	女性専用 18:20～18:50 Wow! HIP 高橋 奈々					
19:00							高強度インターバル トレーニング	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				19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 山上 莉穂	18:45～19:30 HOTYOGA コリオ MAI	19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise	19:00～19:30 ミットシェイプ 大貫 那知子			
19:30	19:15～20:00 J-POP & K-POP IZU	19:00～19:45 ～Light～ Seasonal Flow Yoga NATSUMI	女性専用 19:30～20:15  バレエ×フィットネス 満生 恒太郎				高強度シェイプアップ エクササイズ		20:00～21:10 水曜日限定 イベント ボクシング スクール						19:55～20:40 HOTYOGA デトックス NATSUMI	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced	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		
20:00																				
20:30	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城 和太	20:40～21:25 HOTYOGA ヒギナー 満生 恒太郎					20:15～21:00  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						20:05～20:50 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美						
21:00							21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	21:15～22:00 ヨガ×禅  山上 莉穂						21:10～21:55 LES MILLS Shapes 駒谷 亜美						
21:30																				
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		10:00~10:30		
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	アクアコロオ MINORI		
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 コロオ 真藏寺 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 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					
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 橋松 怜加			13:10~13:55 スピード& ディスタンス	
14:00			14:10~14:55			
14:30	14:20~15:05 UBOUND MINORI	14:15~15:00 LES MILLS Shapes 角田 優美	バレエ YASUKO			
15:00	トランポリンエクササイズ	バレエ/ピラティス/パワーヨガ				
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 ダンスフェス ストレッチ YASUKO		15:30~19:30	
16:00		16:05~16:50 ベリーダンス 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		17:05~18:05				
17:30		ダンスフェス専用 短期スクール				
18:00			18:15~19:15			
18:30	18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口 達		ダンスフェス専用 レンタルスタジオ			
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 ジャズダンス 松本 知沙美			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	NEW 20:25~21:10 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ わっさい	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 瑠唯果 ヒップアップトレーニング			
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	9:30~10:15 協栄シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子	9:25~10:10 LES MILLS Shapes 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		バレエ/ピラティス/パワーヨガ			
	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 コリオスバイラル 今井しのぶ			
11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ	背骨の歪みを整え 身体を整える	身体を動かしながら行う ストレッチ			
	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 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス エリカ			12:45~13:30 アクア 小山文乃		
	13:25~14:10 UBOUND MAI	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced			
トランポリンエクササイズ					
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			
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				
			17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
17:50~18:35 LES MILLS BODYJAM 川島 麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA コロオ 阿部 隼翔	18:15~19:45	18:15~19:00 アクア 浜田浩之		
ダンスをベースにした エクササイズ		ダンスフェス専用 短期スクール			
18:50~19:20 GRIT TAKUMI					
高強度インターバル トレーニング					

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	
	9:45~10:15 はじめてのHOTYOGA ゆったり朝ヨガ AI		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					
	10:30~11:15 HOTYOGA リフレッシュ AI		10:30~11:15 アクア 山本 彩海		
11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子		11:00~11:45	エアロビクス ミドル 竹内 愛		
	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷 亜美		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	
12:10~12:55 LES MILLS BODYATTACK 田中 あおい		12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning			
高強度シェイプアップ エクササイズ				13:10~13:40 パタフライ ベーシック	
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 瑠唯果	13:35~14:05 GRIT 茂木 隆将			
		高強度インターバル トレーニング			
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				
バレエ/ピラティス/パワーヨガ				15:40~16:25 スピード& ディスタンス	
15:50~16:35 FIGHT DO 鳥居 美紗恵	15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスバイラル 栗原 美奈	16:30~18:00	17:00~17:30 アクアコロオ 荒井 里帆		
格闘技エクササイズ					
16:55~17:40 UBOUND 鳥居 美紗恵	17:00~17:45 リラックスヨガ 萩原 香				
トランポリンエクササイズ					

- 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
 - 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~