







2026年1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<br><b>RITMOS</b><br>様々なダンスエクササイズ<br>廣田 茂子                 | 10:15～11:00<br>やさしいヨガ<br>Marina  | 整体オリジナル<br>日下 秀  | 10:15～11:00<br>アクア<br>石川 麻衣子      |                                   |    |
| 11:00 |   |  | 11:05～11:50  |                                   |                                   |    |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>リラックスヨガ<br>井上 美保子                                      | 11:15～12:00<br>やさしい<br>エアロフィット<br>廣田 茂子                                  |  11:05～11:50<br>脂肪燃焼系ダンス<br>千葉 英子 | 11:10～11:40<br>水中ウォーキング<br>石川 麻衣子 | 11:25～11:55<br>バタフライインター          |    |
| 12:00 |   |  |  | 12:00～13:00                       | 12:00～13:00                       |    |
| 12:30 | 12:30～13:15<br>月のリズムに<br>合わせる<br>ヨガ<br>萩原 香                           | 12:30～13:15<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>太極拳/ヨガ/ピラティス<br>荒井 里帆 | サルセーション<br>ーデモレッスン<br>ダンス×音楽<br>Kyoko  | 初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用  | 中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |    |
| 13:00 |   |  |  | 13:15～14:00                       |                                   |    |
| 13:30 | 13:35～14:20<br>ダンスエアロ<br>武内 のぞ美                                       | 13:35～14:20<br>ストレッチ<br>安藤 るみ子   | 13:45～14:35<br>マシンピラティス<br>佐々木啓  | アクア<br>宮之原 千晶                     |                                   |    |
| 14:00 |   |  |  |                                   |                                   |    |
| 14:30 | 14:40～15:25<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>格闘技エクササイズ<br>小山田 恵子 | 14:40～15:25<br>エアロビクス<br>ミドル<br>吉岡 知美                                    | 14:50～15:40<br>マシンピラティス<br>佐々木啓  |                                   |                                   |    |
| 15:00 |   |  |  |                                   | 15:30～18:30                       |    |
| 15:30 |   |  |  |                                   |                                   |    |
| 16:00 | 15:45～16:30<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>バーベルエクササイズ<br>加茂 祐一郎  | 15:45～16:30<br>ヨガコリオ<br>小山田 恵子   |  |                                   |                                   |    |
| 16:30 |   |  |  |                                   |                                   |    |
| 17:00 |   |  |  |                                   |                                   |    |
| 17:30 |   |  |  |                                   |                                   |    |
| 18:00 |   |  |  |                                   |                                   |    |
| 18:30 |   |  | 女性専用<br>18:30～19:15<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>格闘技エクササイズ<br>MAI   |                                   |                                   |    |
| 19:00 | 19:15～20:00<br>J-POP & K-POP<br>IZU                                   | 19:00～19:45<br>～Light～<br>Seasonal Flow<br>Yoga<br>NATSUMI               |  | 19:15～20:00<br>ダイエットアクア<br>古泉 俊二郎 |                                   |    |
| 19:30 |   |  | 女性専用<br>19:30～20:15<br><b>Balletone</b><br>バレエ×フィットネス<br>満生 恒太郎  |                                   |                                   |    |
| 20:00 |   |  |  |                                   |                                   |    |
| 20:30 | 20:20～21:05<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>バーベルエクササイズ<br>家城 和太   | 20:40～21:25<br>HOTYOGA<br>ビギナー<br>満生 恒太郎                                 |  |                                   |                                   |    |
| 21:00 |   |  |  |                                   |                                   |    |
| 21:30 | 21:25～22:10<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>格闘技エクササイズ<br>家城 和太  |  |  |                                   |                                   |    |
| 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<br>やさしい<br>ラテンダンス<br>片山 千穂   | 10:15～11:00<br>美軸ライン<br>エクササイズ<br>渡辺 美佐子                               | 10:25～11:10<br>やさしいヨガ<br>チカコ  | 10:15～11:00<br>アクア<br>最上 優香                        |  |   |
|  |  |   | 11:10～11:40<br>奇数週:アクアヌードル<br>偶数週:ミットシェイプ<br>最上 優香 | 10:50～11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール              |   |
| 11:25～12:10<br><i>ChoreoSpinals</i><br>やさしい<br>コアオスバイラル<br>片山 千穂   | 11:20～12:05<br>エアロビクス<br>コンボI<br>渡辺 美佐子                                | 11:30～12:15<br>身体を整える<br>トレーニング&ストレッチ<br>小林 翔子  |  |  |   |
|  |  |   |  | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |   |
| 12:30～13:15<br><b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b><br>阿部 隼翔  | 12:30～13:15<br><b>AFGADANCE</b><br>様々なダンスエクササイズ<br>二宮 由真               | 12:45～13:15<br>はじめての太極拳<br>弘澤 成美  |  |  |   |
| 高強度シェイプアップ<br>エクササイズ   |  |   | 13:10～13:40<br>水中ウォーキング<br>浜田 浩之                   | 13:10～13:40<br>クロールベージック                         |   |
| 13:35～14:20<br><b>tone</b><br>有酸素×筋トレ<br>駒谷 亜美   | 13:30～14:15<br>48式太極拳<br>弘澤 成美   | 13:50～14:20<br>はじめてのヨガ<br>岡村 幸  | 13:50～14:35<br>アクア                                 |  |   |
|  |  |   | 浜田 浩之  |  |   |
| 14:40～15:25<br> <b>ZUMBA</b><br>脂肪燃焼系ダンス<br>小松 貴太郎          | 14:40～15:25<br>リラックスヨガ<br>岡村 幸   | 14:40～15:25<br><b>Wow! HIP</b><br>ヒップアップトレーニング<br>高橋 奈々   |  | 14:50～19:20<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール             | グルトレ<br>毎時30分～<br>実施中！！<br>ご不明点は<br>スタッフまで!!<br><br>平日<br>10:00～21:00<br>土日祝<br>10:00～19:00 |
|  | <b>NEW</b><br>15:45～16:30<br>ボディメンテナン<br>渋谷 輝幸                         |   |  |  |   |
|  |  |   |  |  |   |
| 18:20～18:50<br><b>GRIT</b><br>TAKUMI   | 18:20～18:50<br>はじめてのヨガ<br>萩原 香   | <b>NEW</b><br>18:25～19:10<br> <b>ZUMBA</b><br>脂肪燃焼系ダンス<br>佐々木 純子 | 19:00～19:45<br>アクア<br>森田 さゆり                       |  |   |
| 高強度インターバル<br>トレーニング  | 19:05～19:50<br>リラックスヨガ<br>萩原 香   |   |  |  |   |
| 19:10～19:55<br><b>LES MILLS<br/>BODYATTACK</b><br>駒谷 亜美  |  |   |  | 短期有料<br>スクール                                     |   |
| 高強度シェイプアップ<br>エクササイズ   | <b>NEW</b><br>20:10～20:55<br><b>Wow! HIP</b><br>ヒップアップトレーニング<br>宮城 瑠唯果 | 20:00～21:10<br>水曜日限定<br>イベント<br>ボクシング<br>スクール   |  |  |   |
| 20:15～21:00<br> <b>UBOUND</b><br>RADICAL FITNESS<br>加藤 文音 |  |   | 20:40～21:25<br>スピード&<br>ディスタンス                     |  |   |
| トランポリンエクササイズ   |  |   |  |  |   |
| 21:20～22:05<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>格闘技エクササイズ<br>小山田 恵子  |  |   |  |  |   |
|  |  |   |  |  |   |

| 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  |
|  |  | 10:00～10:45   |   |  |   |
| 10:20～11:05<br>ファイティング<br>シェイプ<br>岡崎 順哉  | 10:15～11:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>佐古田 秀子         | やさしいヨガ<br>萩原 香  | 10:15～11:00<br>アクア<br>吉田 賢一                     | 10:50～11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール              |   |
|  | 筋力・骨格のバランスを<br>整える                                 | 11:15～12:00<br>やさしい背骨<br>コンディショニング<br>小松 ゆき子  | 11:10～11:40<br>アクアベージック<br>吉田 賢一                |  |   |
| 11:20～12:05<br><b>RITMOS</b><br>様々なダンスエクササイズ<br>Sae  | 11:20～12:05<br>やさしい<br>リラックスヨガ<br>松成 広子            | 12:15～13:00<br>ヨガ×禪<br> <b>ZENSEE</b><br>Fuyuki | 12:00～13:00<br>初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用 | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |   |
| 12:20～13:05<br>ステップ<br>ライト<br>竹内 愛   | 12:20～13:05<br>ストリート<br>ダンス<br>岡崎 順哉               |   |   |  |   |
|  |  | 13:15～14:00<br>フラダンス<br>ハワイの民族舞踊<br>田辺 紀子   |   | 13:05～13:35<br>平泳ぎベージック                          |   |
| 13:25～14:10<br><b>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT</b><br>格闘技エクササイズ<br>MAI   |  | <b>NEW</b><br>13:45～14:15<br>アクア<br>横松 怜加   |   |  |   |
|  | 14:10～14:55<br>～Light～<br>美軸ライン<br>ストレッチ<br>渡辺 美佐子 |   |   |  |   |
| 14:40～15:25<br>エアロビクス<br>ミドル<br>山口 達   | 骨盤・体幹を安定させる  | 15:15～16:00<br>HOTYOGA<br>骨盤調整<br>佐藤 亮子   |   | 14:50～18:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール             | グルトレ<br>毎時30分～<br>実施中！！<br>ご不明点は<br>スタッフまで!!<br><br>平日<br>10:00～21:00<br>土日祝<br>10:00～19:00 |
|  |  |   |   |  |   |
| 15:45～16:30<br><b>LES MILLS<br/>BODYPUMP</b><br>バーベルエクササイズ<br>杉山 紗南  |  |   |   |  |   |
|  |  |   |   |  |   |
| 18:00～18:45<br> <b>ZUMBA</b><br>脂肪燃焼系ダンス<br>能見 恵子 |  | 女性専用<br>18:20～18:50<br><b>Wow! HIP</b><br>高橋 奈々   |   |  |   |
| <b>NEW</b><br>19:00～19:45<br><b>LES MILLS<br/>BODYBALANCE</b><br>太極拳/ヨガ/ピラティス<br>荒井 里帆   | 18:45～19:30<br>HOTYOGA<br>コリオ<br>MAI               | ヒップアップトレーニング  | 19:00～19:30<br>ミットシェイプ<br>大貫 那知子                | 19:30～20:30<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |   |
|  |  | 19:15～20:15<br>ANTIGRAVITY<br>ハンモック<br>Exercise   | 19:40～20:25<br>アクア<br>大貫 那知子                    |  |   |
| 20:05～20:50<br><b>tone</b><br>有酸素×筋トレ<br>駒谷 亜美   | 19:55～20:40<br>HOTYOGA<br>デトックス<br>NATSUMI         |   |   | 20:35～21:05<br>ANTIGRAVITY<br>ハンモック<br>Advanced  |   |
|  |  |   |   |  |   |
| 21:10～21:55<br><b>LES MILLS<br/>Shapes</b><br>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、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       |  |   |   | NEW                             |  |  |
| 10:15~11:00 | 10:15~11:00<br>Balletone<br>やさしいバレトン<br>白木 朋子<br>バレエ×フィットネス  | 10:10~10:40<br>はじめてのHOTYOGA<br>やさしいリラックスヨガ<br>三上 直子             | 10:15~11:00<br>やさしい<br>ラテンダンス<br>渡部 利香            | 10:00~10:45<br>アクア<br>MINORI    |  |  |
| 11:00       | 11:15~12:00<br>フラダンス<br>ハワイの民族舞踊<br>郡山 秀子                    | 10:55~11:40<br>~Light~<br>HOTYOGA<br>骨盤調整<br>三上 直子              | 11:15~12:00<br>リフレッシュ<br>体操<br>中川 昇               |                                 |  |  |
| 12:00       | 12:15~13:00<br>やさしいピラティス<br>畠山 和江                            | 12:00~12:45<br>~warm~<br>HOTYOGA<br>コリオ<br>真藏寺 知佳               | 12:15~13:00<br>グラマッスルフィット<br>美しく健康的な身体を作る<br>miyu | 12:00~13:00<br>短期有料<br>スクール     | 12:00~13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |  |
| 13:00       | 13:15~14:00<br>リラックスヨガ<br>大矢 恵子                              | 13:10~13:55<br>LesMills<br>BODYBALANCE<br>太極拳/ヨガ/ピラティス<br>橋松 怜加 |   |                                 | 13:10~13:55<br>スピード&<br>ディスタンス                   |  |
| 14:00       | 14:20~15:05<br>UBOUND<br>MINORI<br>トランポリンエクササイズ              | 14:15~15:00<br>LesMills<br>Shapes<br>角田 優美<br>バレエ/ピラティス/パワーヨガ   | 14:10~14:55                                       |                                 |  |  |
| 15:00       | 15:25~16:10<br>呼吸を深め<br>全身を動かすヨガ<br>岡村 幸                     | 16:05~16:50<br>ベリーダンス<br>アラブの民族舞踊<br>平山 美代子                     | 15:15~16:00<br>ダンス<br>ストレッチ<br>YASUKO             |                                 | 15:30~19:30                                      | グルトレ<br>毎時30分~<br>実施中!!<br>ご不明点は<br>スタッフまで!! |
| 16:00       | 16:30~17:15<br>LesMills<br>BODYCOMBAT<br>格闘技エクササイズ<br>小山田 恵子 |   |   |                                 | 平日<br>10:00~21:00<br>土日祝<br>10:00~19:00          |  |
| 17:00       |  |   |   |                                 | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                            |  |
| 18:00       |  |   |   |                                 |  |  |
| 18:30       | 18:20~19:05<br>エアロビクス<br>コンボI<br>山口 達                        |   | 18:10~19:00<br>マシンピラティス<br>チカコ                    |                                 |  |  |
| 19:00       | 19:20~20:05<br>ジャズダンス<br>松本 知沙美                              | 19:00~19:45<br>背骨<br>コンディショニング<br>花里 真理子<br>背骨の歪みを整え<br>身体を整える  | 19:20~20:10<br>マシンピラティス<br>美馬らん                   | 19:00~19:30<br>ミットシェイプ<br>早川 陽佑 | 19:30~20:30<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |  |
| 20:00       | 20:25~21:10<br>LesMills<br>BODYPUMP<br>バーベルエクササイズ<br>わっさいい   | 20:25~21:10<br>LesMills<br>BODYCOMBAT<br>格闘技エクササイズ<br>角田 優美     | 20:30~21:20<br>マシンピラティス                           |                                 |  |  |
| 21:00       |  |   | 宮城  |                                 |  |  |
| 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<br>設定されたクラス。<br>30分という短い時間で参加しやすく、<br>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<br>エアロスタート<br>佐藤 陽子                                    | 9:30~10:15<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>鈴木 奈津子                       | 9:25~10:10<br>LesMills<br>Shapes<br>青柳 紀映<br>バレエ/ピラティス/パワーヨガ                      |                                 | 9:50~11:25<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール      |  |
| 10:05~10:50<br>エアロビクス<br>ライト<br>佐藤 陽子                            | 10:35~11:20<br>背骨<br>コンディショニング<br>小林 伸江<br>背骨の歪みを整え<br>身体を整える | 10:45~11:30<br>ChoreoSpirals<br>やさしい<br>コリオスバイラル<br>今井しのぶ<br>身体を動かしながら行う<br>ストレッチ |                                 |   |  |
| 11:10~11:55<br>スリムフローヨガ<br>エリカ                                   | 11:45~12:30<br>ジャズダンス<br>田畑 幸一                                | 11:50~12:40<br>短期有料<br>スクール   |                                 | 11:30~17:30                             |  |
| 12:20~13:05<br>ZUMBA<br>脂肪燃焼系ダンス<br>エリカ                          | 12:45~13:05<br>可動域向上ストレッチ                                     |   | 12:45~13:30<br>アクア<br>小山文乃      |   |  |
| 13:25~14:10<br>UBOUND<br>MAI<br>トランポリンエクササイズ                     | 13:30~14:15<br>エアロビクス<br>コンボI<br>渡辺 美佐子                       | 13:05~14:05<br>ANTIGRAVITY<br>ハンモック<br>Advanced                                   |                                 | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                   | グルトレ<br>毎時30分~<br>実施中!!<br>ご不明点は<br>スタッフまで!! |
| 14:35~15:20<br>LesMills<br>BODYCOMBAT<br>格闘技エクササイズ<br>茂木 隆将      |   | 14:25~15:25<br>ANTIGRAVITY<br>ハンモック<br>Exercise                                   |                                 | 平日<br>10:00~21:00<br>土日祝<br>10:00~19:00 |  |
| 15:40~16:25<br>LesMills<br>BODYPUMP<br>バーベルエクササイズ<br>TAKUMI      | 15:40~16:25<br>HOTYOGA<br>骨盤調整<br>阪本 美佳子                      | 15:45~16:30<br>ステップ<br>コンボI<br>渡辺 美佐子   |                                 |   |  |
| 16:45~17:30<br>tone<br>有酸素×筋トレ<br>TAKUMI                         | 16:45~17:30<br>HOTYOGA<br>ミドル<br>阪本 美佳子                       |   |                                 |   |  |
| 17:50~18:35<br>LesMills<br>BODYJAM<br>ダンスをベースにした<br>エクササイズ       | 17:50~18:35<br>HOTYOGA<br>コリオ<br>阿部 隼翔                        |   | 17:35~18:05<br>水中ウォーキング<br>浜田浩之 |   |  |
| 18:50~19:20<br>LesMills<br>GRIT<br>TAKUMI<br>高強度インターバル<br>トレーニング |   |   | 18:15~19:00<br>アクア<br>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<br>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   |
|   |   | NEW<br>8:45~9:30<br>LesMills<br>BODYCOMBAT<br>青柳 紀映<br>格闘技エクササイズ       |                                    | 8:30~9:15<br>ベビースイミング                            |  |
| 9:15~9:45<br>エアロスタート<br>竹内 愛  |   |  |                                    | 9:20~11:20                                       |  |
|   | 9:45~10:15<br>はじめてのHOTYOGA<br>ゆったり朝ヨガ<br>AI       |  | 9:50~10:20<br>水中ウォーキング<br>山本 彩海    | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                            |  |
| 10:00~10:45<br>エアロビクス<br>コンボI<br>竹内 愛   | 10:30~11:15<br>HOTYOGA<br>リフレッシュ<br>AI            |  | 10:30~11:15<br>アクア<br>山本 彩海        |  |  |
| 11:05~11:50<br>LesMills<br>BODYCOMBAT<br>格闘技エクササイズ<br>小山田 恵子                  | 11:35~12:20<br>HOTYOGA<br>デトックス<br>駒谷 亜美          | 11:00~11:45<br>エアロビクス<br>ミドル<br>竹内 愛                                   | 11:25~11:55<br>スイムスタート             |  |  |
| NEW<br>12:10~12:55<br>LesMills<br>BODYATTACK<br>阿部 隼翔<br>高強度シェイプアップ<br>エクササイズ |   | NEW<br>12:05~12:35<br>LesMills<br>GRIT<br>茂木 隆将<br>高強度インターバル<br>トレーニング |                                    | 12:00~13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |  |
|   |   | 12:55~13:55<br>ANTIGRAVITY<br>ハンモック                                    |                                    | 13:10~13:40<br>バタフライ<br>ベーシック                    | グルトレ<br>毎時30分~<br>実施中!!<br>ご不明点は<br>スタッフまで!! |
| 13:25~14:10<br>LesMills<br>BODYPUMP<br>バーベルエクササイズ<br>駒谷 亜美                    | 13:35~14:20<br>ヨガコリオ<br>宮城 瑞唯果                    |  |                                    |  | 平日<br>10:00~21:00<br>土日祝<br>10:00~19:00      |
|   |   | 14:15~15:05<br>マシンピラティス<br>畠山  |                                    |  |  |
| 14:40~15:25<br>LesMills<br>Shapes<br>駒谷 亜美<br>バレエ/ピラティス/パワーヨガ                 | 14:45~15:30<br>ハイブリッド<br>ボクシング<br>栗原 美奈           |  |                                    |  |  |
|   | 15:20~16:10<br>マシンピラティス<br>畠山                     |  |                                    |  |  |
| 15:50~16:35<br>FIGHT DO<br>鳥居 美紗恵<br>格闘技エクササイズ                                | 15:55~16:40<br>ChoreoSpirals<br>コリオスバイラル<br>栗原 美奈 |  |                                    |  |  |
| 16:55~17:40<br>UBOUND<br>鳥居 美紗恵<br>トランポリンエクササイズ                               | 17:00~17:45<br>リラックスヨガ<br>萩原 香                    | 16:40~18:00<br>有料イベント  | NEW<br>17:00~17:45<br>アクア<br>荒井 里帆 |  |  |

■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~