

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						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	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			10:00～10:45											
11:00		やさしいヨガ Marina					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		11:10～11:40 奇数週:アクアヌードル 偶数週:ミットシェイプ 最上 優香			10:15～11:00 アクア	10:15～11:00 やさしいヨガ 萩原 香										
11:30	11:15～12:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 千葉 英子	11:15～12:00 やさしいエアロフット 廣田 茂子					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	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 アクア	10:15～11:00 やさしいヨガ 萩原 香									
12:00	12:00～12:55 初級成人スイミングスクール ※2コース使用 Kyoko	12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用 片山 千穂					12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆	12:30～13:15 MEGADANZ 様々なダンスエクササイズ 阿部 隼翔	12:45～13:15 はじめての太極拳 弘津 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 小林 翔子			11:20～12:05 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	11:20～12:05 やさしいヨガ リラックスヨガ 吉田 賢一	11:10～11:40 アクアベーシック 吉田 賢一	10:50～11:35 ベビー スイミングスクール								
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					13:15～14:00 アクア 宮之原 千晶	13:30～14:15 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 茂美	13:30～14:15 48式太極拳 弘津 成美	13:10～13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:10～13:40 クロールベーシック 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	12:00～13:00 初級成人スイミングスクール ※2コース使用 竹内 愛	12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用 岡崎 順哉								
13:00							13:35～14:20 tone マシンピラティス 佐々木啓	13:35～14:20 48式太極拳 弘津 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	14:10～14:55 ～Light～美輪ライアンストレッチ 渡辺 美佐子	14:40～15:25 エアロピクスミドル 山口 達	15:15～16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子	13:15～14:00 フラダンス ハイの民族舞踊 田辺 紀子	13:05～13:35 平泳ぎベーシック 田辺 紀子						
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					14:40～15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小島田 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!!	14:50～19:20 グルトレ 毎時30分～ 実施中！！ ご不明点は スタッフまで!!		18:00～18:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見 章子	18:20～18:50 女性専用	18:20～18:50 はしめてのヨガ 萩原 香	18:25～19:10 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 佐々木 純子	19:00～19:45 アクア 森田 さゆり	19:30～20:30 短期有料スクール	19:00～19:30 HOTYOGA コリオ MAI	19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモックExercise	19:30～20:30 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用 大貫 那知子			
14:00	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					15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 加茂 祐一郎	15:45～16:30 ヨガコリオ 小山田 恵子	15:45～16:30 ボディメンテナンス 渋谷 幸幸	15:45～16:30 平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南	15:45～16:30 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子		18:20～18:50 WOW! HIP 高橋 奈々	18:45～19:30 HOTYOGA コリオ MAI	19:00～19:30 ミットシェイプ 大貫 那知子	19:40～20:25 アクア 大貫 那知子	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモックAdvanced						
14:30							19:00～19:45 ～Light～Seasonal Flow Yoga NATSUMI	19:00～19:45 J-POP & K-POP IZU	19:15～20:00 ダイエットアクア 古泉 俊二郎	19:00～19:45 アクア 森田 さゆり	19:30～20:30 短期有料スクール	19:45～20:30 HOTYOGA コリオ MAI	19:45～20:15 ANTIGRAVITY ハンモックExercise	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 大貫 那知子									
15:00							20:40～21:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城 和大	20:40～21:25 HOTYOGA ヒギナー 満生 恒太郎	20:05～20:55 UBOUND RADICAL FITNESS トランボリンエクササイズ 加藤 文音	20:00～21:10 水曜日限定イベント ポクシングスクール	20:40～21:25 スピード&ディスタンス	20:05～20:50 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 茂美	19:55～20:40 HOTYOGA ティックス NATSUMI	21:10～21:55 LesMills Shapes 駒谷 茂美	20:35～21:05 ANTIGRAVITY ハンモックAdvanced	20:35～21:05 背泳ぎインター								
15:30							21:25～22:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 家城 和大	21:25～22:10 HOTYOGA ヒギナー 満生 恒太郎	21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	21:20～22:05 トランボリンエクササイズ 宮城 瑞唯果														
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
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 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	10:00~10:45 NEW エアロスタート 佐藤 聰子		
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	10:15~11:00 アクア MINORI		
11:00	11:15~12:00 フラダンス ハイワイの民族舞踊 郡山 純子	11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇			
11:30					
12:00	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 短期有料 スクール		
12:30	12:15~13:00 やさしいビラティス 畠山 和江				
13:00					
13:30	13:10~13:55 LesMills BODYBALANCE 太極拳ヨガ/ビラティス 橋松 恵加	13:10~13:55 スピード& ディスタンス			
14:00	13:15~14:00 リラックスヨガ 大矢 恵子				
14:30	14:20~15:05 UBOUND MINORI	14:10~14:55 バレエ YASUKO			
15:00	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					
16:00	16:05~16:50 ペリーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子	15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール	15:40~16:25 LesMills BODYPUMP バーべルエクササイズ TAKUMI	15:40~16:25 HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子	
16:30	16:30~17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:20~19:05 エアロピクス コンボI 山口 達	18:10~19:00 マシンピラティス チカコ			
19:00					
19:30	19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美	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 聰佑	19:20~20:10 マシンピラティス 美馬らん	
20:00					
20:30	20:25~21:10 LesMills BODYPUMP バーべルエクササイズ わっかい	20:25~21:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美	19:40~20:25 アクア 早川 聰佑	20:30~21:20 マシンピラティス 宮城	
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			9:25~10:10 LesMills Shapes 青柳 紀映		
9:30~10:15 協栄シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子				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		
11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ			10:45~11:30 ChoreoSpirals やさしい コリオスバイアル 今井しげる		
12:00~13:00 12:20~13:05 ZUMBA 脂防燃焼系ダンス エリカ	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 短期有料 スクール	11:45~12:30 ジャズダンス 田畠 幸一	11:30~12:30 短期有料 スクール	
13:00~13:55 LesMills BODYBALANCE 太極拳ヨガ/ビラティス 橋松 恵加			12:45~13:30 アクア 小山文乃		
14:00~14:55 LesMills Shapes MINORI	14:10~14:55 バレエ YASUKO		13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced MAI	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise	
15:00~15:50 UBOUND MINORI	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	14:35~15:20 LesMills 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	
15:30~16:10 呼吸を深め 全身を動かすヨガ 岡村 幸			15:40~16:25 LesMills BODYPUMP バーべルエクササイズ TAKUMI	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺 美佐子	
16:00~16:50 ペリーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子			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	
16:30~17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子			17:50~18:35 LesMills BODYJAM 川島 麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA ミドル 阿部 隼翔	
17:00~17:45 格闘技エクササイズ 小山田 恵子			18:50~19:20 GRIT TAKUMI	18:15~19:00 アクア 浜田浩之	
17:30~18:00 エアロピクス コンボI 山口 達			19:00~19:30 ミットシェイプ 早川 聰佑	19:30~20:30 マシンピラティス 美馬らん	
18:00~18:30 19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美			19:40~20:25 アクア 早川 聰佑	20:30~21:20 マシンピラティス 宮城	
18:30~19:05 エアロピクス コンボI 山口 達					
19:00~19:45 背骨 コンディショニング 花里 真理子					
19:30~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美					
20:00~20:30 20:25~21:10 LesMills BODYPUMP バーべルエクササイズ わっかい					
21:00~21:30					
22:00~22:30					

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				
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
		NEW 8:45~9:30 LesMills BODYCOMBAT 青柳 紀映		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				9:20~11:20	
10:00~10:45 エアロピクス コンボI 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	9:50~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海	ジュニア スイミング スクール
11:05~11:50 LesMills 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	10:30~11:15 アクア 山本 彩海	10:30~11:15 アクア	
12:05~12:35 LesMills GRIT 茂木 隆将		11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷 垣美	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷 垣美	11:25~11:55 スイムスタート	
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!!		12:45~13:30 アクア 小山文乃	12:45~13:30 アクア 小山文乃	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
13:30~14:00 ハイブリッド インストラクター ^{パーソナル} トレーニング		13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城 瑠唯果	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城 瑠唯果	14:15~15:05 マシンピラティス 富山	
14:40~15:25 LesMills Shapes 駒谷 垣美		14:40~15:25 マシンピラティス 富山	14:40~15:25 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈	14:45~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈	
15:20~16:10 マシンピラティス 富山		15:50~16:35 ChoreoSpirals コリオスバイアル 栗原 美奈	15:55~16:40 マシンピラティス 富山	15:20~16:10 マシンピラティス 富山	
15:40~16:25 スピード& ディスタンス		16:40~18:00 リラックスヨガ トランポリンエクササイズ 萩原 香	17:00~17:45 リラックスヨガ 萩原 香	17:00~17:45 アクア 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・