







2026年2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 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		
11:00			11:05～11:50			
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 エアロフット 廣田 茂子	 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	
12:00				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	
13:00						
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	13:45～14:35 マシンピラティス 佐々木啓	13:15～14:00 アクア 宮之原 千晶		
14:00						
14:30	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 エアロビクス ミドル 吉岡 知美	14:50～15:40 マシンピラティス 佐々木啓			
15:00	NEW 15:45～16:30 LES MILLS BODYATTACK 阿部 隼翔	15:50～16:35 ヨガコリオ 小山田 恵子			15:30～18:30	
15:30						
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			
19:00	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 Balletone バレエ×フィットネス 満生 恒太郎	19:15～20:00 ダイエットアクア 古泉 俊二郎		
19:30						
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 ビギナー 満生 恒太郎				
21:00						
21:30	21:25～22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 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 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		
			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	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
11:25～12:10 <i>Choreo</i> <i>Spirals</i> 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 やさしいヨガ 身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林 翔子			
NEW 12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 橋松 怜加	12:30～13:15 ATC 様々なダンスエクササイズ 二宮 由貴	12:45～13:15 はじめての太極拳 弘澤 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	
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	13:10～13:40 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	
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		14:50～19:20 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!!
	15:45～16:30 ボディメンテナン 渋谷 輝幸				平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00
18:20～18:50 18:30～19:15 GRIT TAKUMI 高強度インターバル トレーニング	18:20～18:50 はじめてのヨガ 萩原 香	18:25～19:10  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		
19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷 亜美	19:05～19:50 リラックスヨガ 萩原 香			短期有料 スクール	
20:15～21:00  高強度シェイプアップ エクササイズ 加藤 文音	20:10～20:55 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 宮城 瑠唯果	20:00～21:10 水曜日限定 イベント ボクシング スクール		20:40～21:25 スピード& ディスタンス	
21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 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 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	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
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 リラックスヨガ 松成 広子	やさしい背骨 コンディショニング 小松 ゆき子 背骨の歪みを整え 身体を整える	11:10～11:40 アクアベージック 吉田 賢一		
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×禪  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	
		13:15～14:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺 紀子		13:05～13:35 平泳ぎベージック	
13:25～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI	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		13:45～14:15 アクア 橋松 怜加		
14:40～15:25 エアロビクス ミドル 山口 達	15:15～16:00 HOTYOGA 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!!
NEW 15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 加茂 祐一郎					平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00
18:00～18:45  脂肪燃焼系ダンス 能見 亶子	18:45～19:30 HOTYOGA コリオ MAI	女性専用 18:20～18:50 Wow! HIP ヒップアップトレーニング	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	
19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆		19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise	19:40～20:25 アクア 大貫 那知子		
20:05～20:50 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美	19:55～20:40 HOTYOGA デトックス NATSUMI	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced		20:35～21:05 背泳ぎインター	
21:10～21:55 LES MILLS Shapes 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		10:10~10:40		10:00~10:45		
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 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 コリオ 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 グラマッスルフィット 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 LesMILLS 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		バレエ YASUKO			
15:00	トランポリンエクササイズ NEW		15:15~16:00			
15:30	15:25~16:10 LesMILLS Shapes		ダンスサーズ ストレッチ YASUKO		15:30~19:30	
16:00	ハレエピラティス/パワーヨガ	16:05~16:50			平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00	
16:30	16:30~17:15 LesMILLS BODYCOMBAT	ベリーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子				
17:00	格闘技エクササイズ 小山田 恵子				ジュニア スイミング スクール	
17:30						
18:00			18:10~19:00			
18:30	18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口 達		マシンピラティス チカコ			
19:00		19:00~19:45		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	背骨 コンディショニング 花里 真理子 背骨の歪みを整え 身体を整える	19:20~20:10 マシンピラティス 美馬らん	19:40~20:25 アクア 早川 陽佑	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	NEW					
20:30	20:25~21:10 LesMILLS BODYPUMP	20:25~21:10 LesMILLS BODYCOMBAT	20:30~21:20			
21:00	バーベルエクササイズ 杉山 紗南	格闘技エクササイズ 角田 優美	マシンピラティス 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 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 LesMILLS 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		ハレエピラティス/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 LesMILLS BODYCOMBAT		14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise			
格闘技エクササイズ 茂木 隆将					
	15:40~16:25 LesMILLS BODYPUMP	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺 美佐子			
バーベルエクササイズ TAKUMI	HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子				
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 LesMILLS BODYJAM	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部 隼翔		18:15~19:00 アクア		
ダンスをベースにした エクササイズ					
18:50~19:20 GRIT TAKUMI			浜田浩之		
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
		8:45~9:30 LesMILLS BODYCOMBAT 青柳 紀映		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		格闘技エクササイズ		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 LesMILLS BODYCOMBAT		11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内 愛			
格闘技エクササイズ 小山田 恵子	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		
		12:05~12:35 LesMILLS GRIT 茂木 隆将		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		高強度インターバル トレーニング			
阿部 隼翔 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	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 LesMILLS BODYPUMP	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 畠山			平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
バーベルエクササイズ 駒谷 亜美		15:20~16:10 マシンピラティス 畠山			
	14:45~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈				
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				
格闘技エクササイズ		16:40~18:00 有料イベント	17:00~17:45 アクア 荒井 里帆		
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~