

## 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						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 <b>RITMOS</b> 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 やさしいヨガ 日下 秀 Marina	10:00～10:45 10:15～11:00 やさしいラテンダンス 片山 千穂	10:15～11:00 アクア 石川 麻衣子			10:20～11:05 10:15～11:00 やさしいラテンダンス 渡辺 美佐子	10:25～11:10 10:15～11:00 やさしいヨガ チカコ	10:15～11:00 アクア 最上 優香				10:00～10:45 10:15～11:00 やさしいヨガ 萩原 香					
11:00																		
11:30	11:15～12:00 リラックスヨガ 井上 美保子	11:15～12:00 やさしいエアロフット 廣田 茂子	11:05～11:50 <b>ZUMBA</b> 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：エアロードル 偶数週：ミットシェイプ 最上 優香					
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 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 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～モリッパー 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 <b>Les Mills BODYPUMP</b> バベルエクササイズ 精松 恵加	12:30～13:15 <b>MEGADANZ</b> 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					
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 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			13:35～14:20 <b>tone</b> 有酸素×筋トレ 駒谷 薫美	13:30～14:15 48式太極拳 弘津 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 クロールベーシック				
14:30																		
15:00	14:40～15:25 <b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 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	14:50～15:40 マシンピラティス 佐々木啓	14:40～15:25 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 小島 真太郎	15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール		14:40～15:25 <b>Wow! HIP</b> ヒップアップトレーニング 高橋 奈々	14:40～15:25 リラックスヨガ 岡村 幸				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!!	平日 10:00～21:00 土日祝 10:00～19:00					
15:30																		
16:00	15:45～16:30 <b>Les Mills BODYATTACK</b> 腹部・集翔 高強度シェイプアップ エクササイズ	15:50～16:35 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						14:10～14:55 ～Light～ 美輪ラン ストレッチ 渡辺 美佐子					
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 <b>Balletone</b> 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	18:20～18:50 <b>GRIT TAKUMI</b> 高強度インターバル トレーニング	18:20～18:50 はしめてのヨガ 萩原 香		18:25～19:10 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 佐々木 純子	19:00～19:45 リラックスヨガ 萩原 香	19:00～19:45 アクア 森田 さゆり				18:00～18:45 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 能見 章子	18:20～18:50 <b>Wow! HIP</b> 高橋 奈々				
20:00	19:15～20:00 J-POP & K-POP IZU						19:05～19:50 リラックスヨガ 萩原 香					18:45～19:30 HOTYOGA コリオ MAI	19:00～19:45 <b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆					
20:30	20:20～21:05 <b>Les Mills BODYPUMP</b> バーべルエクササイズ 家城 和大						20:10～20:55 <b>Wow! HIP</b> ヒップアップトレーニング 宮城 瑞唯果					19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise						
21:00				20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 満生 恒太郎			20:05～20:50 <b>tone</b> 有酸素×筋トレ 駒谷 薫美					20:40～21:25 スピード& ディスタンス		20:05～20:50 HOTYOGA ティック NATSUMI	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		
21:30	21:25～22:10 <b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 家城 和大						21:20～22:05 <b>Les Mills BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 小山田 恵子					21:10～21:55 <b>Les Mills Shapes</b> 駒谷 薫美	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced		20:35～21:05 背泳ぎインター			
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 アクア 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	10:35~11:20 ChoreoSpirals やさしい コリオスバイラル 今井しげる		
11:00	11:15~12:00 フラダンス ハイワイの民族舞踊 郡山 秀子	11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇	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
11:30	12:00~12:45 ~warm~ HOTYOGA コリオ 寶藏寺 知佳	12:15~13:00 グラマッフルフィット 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	12:20~13:05 ZUMBA 脂防燃焼系ダンス エリカ	12:45~13:30 アクア 小山文乃
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 大橋奏 ヨガ/ビラティス 柄松 恵加	13:10~13:55 スピード& ディスタンス	13:25~14:10 UBOUND RADICAL FITNESS MAI	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced
12:30	13:15~14:00 リラックスヨガ 大矢 恵子	14:10~14:55 パレエ YASUKO	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	13:30~14:15 エアロピックス コンボI 渡辺 美佐子
13:00	14:20~15:05 UBOUND RADICAL FITNESS 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	15:40~16:25 LesMills 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
13:30	15:25~16:10 LesMills Shapes 角田 優美	16:05~16:50 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	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺 美佐子
14:00	16:30~17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	18:10~19:00 マシンピラティス チカコ	17:50~18:35 LesMills BODYJAM 川島 麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部 隼翔	17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之
14:30	18:20~19:05 エアロピックス 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	19:00~19:30 ミットシェイプ 早川 肇佑	19:20~20:10 マシンピラティス 美馬らん	18:15~19:00 アクア 浜田浩之
15:00	19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美	20:25~21:10 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南	19:40~20:25 アクア 早川 肇佑	20:30~21:20 マシンピラティス 宮城	
15:30	20:25~21:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美				
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					

### ~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 紀映		9:50~11:25 ベビー スイミング スクール	
10:05~10:50 エアロピックス 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 コリオスバイラル 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			
12:20~13:05 ZUMBA 脂防燃焼系ダンス エリカ	12:45~13:30 可動域向上ストレッチ	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced		12:45~13:30 アクア 小山文乃	
13:10~13:55 LesMills BODYBALANCE 大橋奏 ヨガ/ビラティス 柄松 恵加	13:25~14:10 UBOUND RADICAL FITNESS MAI	13:30~14:15 エアロピックス コンボI 渡辺 美佐子		13:30~14:15 ヨガコリオ 宮城 瑞唯果	
14:10~14:55 パレエ YASUKO	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		14:40~15:25 LesMills Shapes 鶴谷 亜美	
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	15:40~16:25 LesMills 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	14:45~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈	
16:05~16:50 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	15:50~16:35 FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居 美紗恵 格闘技エクササイズ	
16:30~17:15 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子				15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスバイラル 栗原 美奈	
17:00				16:40~18:00 リラックスヨガ トランポリンエクササイズ	
17:30				17:00~17:45 アクア 萩原 香	
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	
パレエ	パ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	9:45~10:15 はじめのHOTYOGA ゆったり朝ヨガ AI	9:45~10:15 HOTYOGA リフレッシュ AI	9:45~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海	9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール	
10:00~10:45 エアロピックス 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	10:30~11:15 スイムスタート	10:30~11:15 アクア 山本 彩海	
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 飼谷 亜美	11:35~12:20 マシンピラティス 飼谷 亜美	12:05~12:35 LesMills GRIT 茂木 隆悟	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:20~13:05 UBOUND RADICAL FITNESS 阿部 隼翔	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城 瑞唯果	13:35~14:20 マシンピラティス 飼谷 亜美	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!!	13:10~13:40 ハタフライ ベーシック	
13:10~13:55 LesMills BODYBALANCE 大橋奏 ヨガ/ビラティス 柄松 恵加	14:15~15:05 マシンピラティス 飼谷 亜美	14:15~15:05 マシンピラティス 飼谷 亜美	14:10~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈	14:10~15:30 マシンピラティス 飼谷 亜美	平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
14:10~14:55 UBOUND RADICAL FITNESS MAI	15:20~16:10 マシンピラティス 飼谷 亜美	15:20~16:10 マシンピラティス 飼谷 亜美	15:50~16:35 ChoreoSpirals コリオスバイラル 栗原 美奈	15:40~16:25 スピード& ディスタンス	
15:15~16:00 ダンサー ズストレッチ YASUKO	16:40~18:00 リラックスヨガ トランポリンエクササイズ	16:40~18:00 リラックスヨガ 萩原 香	17:00~17:45 アクア 荒井 里帆		
16:05~16:50 ペリーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子					
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					
19:00					
19:30					</td