

2026年4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 | NEW | | 10:00~10:45 | | | | | | | | | | NEW | | 10:00~10:45 | | | |
| 10:30 | 10:10~10:55 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 | 10:15~11:00 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 | 10:50~11:35 ベビースイミングスクール | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | 11:15~12:00 リラックスヨガ 井上 美保子 | 11:15~12:00 やさしいエアロフィット 廣田 茂子 | ZUMBA 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 | NEW 11:25~11:55 背泳ぎインター | | 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 有酸素機能改善エクササイズ 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 偶数週ミッドシェイプ 最上 優香 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 12:10~12:55 サルセッション -デモレッスン- 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 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 橋松 怜加 | 12:35~13:20 MEGADANCE 様々なダンスエクササイズ 二宮 由真 | NEW 12:50~13:20 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 | 12:00~13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 13:35~14:20 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美 | 13:35~14:20 48式太極拳 弘澤 成美 | NEW 13:45~14:15 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 平泳ぎ パーソナル | | | | | | | |
| 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 | | | | NEW 14:40~15:10 ZUMBA GOLD 武内 のぞ美 | 14:40~15:25 リラックスヨガ 岡村 幸 | NEW 14:45~15:30 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 高橋 奈々 | 14:50~19:20 マンツーマンサポート 毎時30分～実施中!! ご不明点はスタッフまで!! | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | NEW | | | | | | NEW | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:45~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS 山上 奨 | 15:50~16:35 ヨガコリオ 小山田 恵子 | | | | | ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 武内 のぞ美 | 15:45~16:30 ボディメンテナス 渋谷 輝幸 | | | | | | | | | | |
| 16:30 | 16:00~16:30 トランポリンエクササイズ 同じ動作で身体を整える | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | 女性専用 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | 18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI | | | | 19:00~19:30 高強度インターバル トレーニング 駒谷 亜美 | 19:05~19:50 リラックスヨガ 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 | 19:15~20:00 J-POP & K-POP IZU | 19:00~19:45 Seasonal Flow Yoea NATSUMI | 19:45~21:45 NEW | 19:00~19:30 ミッドシェイプ 大貫 那知子 | 19:40~20:25 アクア 大貫 那知子 | | 19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 駒谷 亜美 | 20:00~21:10 水曜日限定 イベント ボクシング スクール | | | | | | | | | | |
| 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 | 20:05~20:50 リフレッシュヨガ MAI | 有料イベント | | | | 20:15~21:00 UBOUND RADICAL FITNESS 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 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | NEW | 21:10~21:55 骨盤エクササイズ 佳代 | | | | | 21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子 | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:25~22:10 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 家城 和太 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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、十分に留意し、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 | 11:15~12:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 郡山 秀子 | 10:55~11:40 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子 | 11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇 | | | |
| 12:00 | 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 | 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 | |
| 13:00 | 13:15~14:00 リラックスヨガ 深須 恵子 | 13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE 本橋 幸子/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 | 14:20~15:05 UBOUND MINORI | 14:15~15:00 ヨガ X 禅 山上 莉穂 | 14:10~14:55 バレエ YASUKO | | | |
| 15:00 | 15:25~16:10 LES MILLS Shapes 角田 優美 | 16:05~16:50 バレエダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子 | 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 | |
| 16:00 | 16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小田山 恵子 | 16:40~17:30 マシンピラティス チカコ | | | | |
| 17:00 | 18:00~18:45 18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口 達 | 18:00~18:45 NEW ボル・ド・ブラ 松本 知沙美 しなやかな身体作り 美馬らん | 18:10~19:00 マシンピラティス 美馬らん | 19:00~19:30 ミットシェイプ 早川 陽佑 | | |
| 18:00 | 19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美 | 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 | |
| 19:00 | 20:25~21:10 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南 | 20:15~22:15 有料イベント 宮城 瑠唯果 | | | | |
| 20:00 | 21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美 | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 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った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 |
| 9:00 | NEW 9:00~9:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 佐藤 陽子 | | | | | |
| 9:30 | | 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 紀哉 | | 9:50~11:25 ヘビー スイミング スクール | |
| 10:00 | 10:05~10:50 エアロビクス ライト 佐藤 陽子 | 10:35~11:20 10:45~11:30 NEW 11:10~11:55 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri | 10:45~11:30 ChoreoSpinals やさしい コロオスバイラル 今井しのぶ | | | |
| 11:00 | 11:10~11:55 UBOUND MAI | 12:45~13:05 NEW 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 | | |
| 12:00 | 13:05~14:05 LES MILLS BODYPUMP HEAVY バーベルエクササイズ 渡辺 美佐子 | 13:30~14:15 エアロビクス コンボI 渡辺 美佐子 | 13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced | 12:45~13:30 アクア 小山又乃 | | |
| 13:00 | 14:35~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆博 | 15:40~16:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 原田 拓実 | 14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise | | | |
| 14:00 | 16:45~17:30 tone 有酸素×筋トレ 原田 拓実 | 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 | | | |
| 15:00 | 17:50~18:35 LES MILLS BODYJAM ダンスをベースにした エクササイズ 川島 麻里奈 | 17:50~18:35 HOTYOGA リフレッシュ 角田 優美 | 17:00~19:00 NEW 有料イベント | 17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之 | | |
| 16:00 | 18:50~19:20 GRIT 高強度インターバル トレーニング 原田 拓実 | | | 18:15~19:00 アクア 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 | バレエパー使用のため、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 | | | 8:45~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT 青柳 紀哉 | | 8:30~9:15 ヘビースイミング | |
| 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 ジュニア スイミング スクール | |
| 10:00~10:45 | 10:00~10:45 エアロビクス コンボI 竹内 愛 | 9:45~10:15 はじめてのHOTYOGA ゆったりヨガ AI | 11:00~11:45 NEW HOTYOGA リフレッシュ AI | 9:50~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海 | | |
| 11:05~11:50 | 11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子 | 11:40~12:25 HOTYOGA デトックス 駒谷 亜美 | 12:05~12:35 LES MILLS GRIT 茂木 隆博 | 11:25~11:55 スイムスタート | | |
| 12:10~12:55 | 12:10~12:55 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ | 14:15~15:05 マシンピラティス 畠山 和江 | 14:45~15:30 LES MILLS Shapes 髙谷 亜美 | 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 | |
| 13:25~14:10 | 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 | 15:20~16:10 マシンピラティス 美馬らん | 13:10~13:40 NEW 背泳ぎ ベシック | | |
| 14:40~15:25 | 15:50~16:35 NEW FIGHT DO 本間 幹崇 | 15:55~16:40 ChoreoSpinals コロオスバイラル 栗原 美奈 | 16:40~18:00 NEW 有料イベント | 14:00~21:00 平日 土日祝 10:00~19:00 | | |
| 16:55~17:40 | 17:00~17:45 UBOUND 本間 幹崇 | 17:00~17:45 リラックスヨガ 萩原 香 | | 17:00~17:45 アクア MINORI | | |

■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・ヘ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~