

2026年5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			10:00~10:45												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	10:15~11:00 アクア 最上 優香			10:15~11:00 やさしいヨガ 萩原 香	10:15~11:00 バランスコーディネーション 佐古田 秀子	10:15~11:00 アクア 吉田 賢一				
11:00											10:50~11:35 ベビースイミングスクール						10:50~11:35 ベビースイミングスクール		
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	11:05~11:50 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	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	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			11:20~12:05 やさしいリラックスヨガ Sae	11:15~12:00 やさしい背骨コンディショニング 小松 ゆき子	11:10~11:40 アクアベース 吉田 賢一				
12:00				12:00~13:00	12:00~13:00						12:00~13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用				12:15~13:00	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	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	12:30~13:15 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	12:50~13:20	13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:10~13:40 平泳ぎ ベースック			12:25~13:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺 紀子	12:25~13:10 ヨガ×禅 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		
13:00				13:15~14:00															
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	13:45~14:15	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		13:30~14:30 短期教室 スクール	13:45~14:15 アクアHIIT 橋松 怜加	13:05~13:35 クロール ベースック		
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				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 宮城 瑠唯果		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！！		14:40~15:25 エアロピクスミドル 山口 達	14:10~14:55 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺 美佐子	14:50~16:50 有料イベント	14:50~18:30 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	15:45~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS 山上 奨	15:50~16:35 ヨガコリオ 小山田 恵子					15:25~16:10 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 武内 のぞ美	15:45~16:30 ボディメンテナン 渋谷 輝幸					15:45~16:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 加茂 祐一郎		15:15~16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子				
16:00																			
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 18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI				18:20~18:50 GRIT 原田 拓実	18:20~18:50 はじめてのヨガ 萩原 香	18:25~19:10 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 佐々木 純子				18:00~18:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見 章子	18:00~18:30 女性専用 Wow! HIP 高橋 奈々					
19:00	19:15~20:00 J-POP & K-POP NATSUMI	19:00~19:45 Seasonal Flow Yoga NATSUMI		19:00~19:30 ミッドシェイプ 大貫 那知子			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		19:00~19:45 アクア 森田 さゆり	19:30~20:30 短期有料 スクール		18:50~19:35 HOTYOGA コリオ 高橋 奈々	19:15~20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise	19:15~20:00 ダイエットアクア 古泉 俊二郎	19:30~20:30 中上級成人スイミング スクール ※1コース使用			
19:30																			
20:00	20:00~21:05 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	19:45~21:45 有料イベント	20:10~20:55 水曜日限定 イベント ボクシング スクール			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 高橋 奈々				20:05~20:50 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美	19:55~20:40 HOTYOGA テトックス NATSUMI	20:35~21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced	20:10~20:40 アクアHIIT 古泉 俊二郎	20:35~21:05 ハタフライ インター			
20:30																			
21:00	21:25~22:10 LES MILLS BODYATTACK 家城 和太	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																			
22:00	22:00~22:30 高強度シェイプアップ エクササイズ																		
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 やさしいリラクソヨガ 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	11:05~11:40 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 ゆるめるヨガ 中川 昇	11:15~12:00 リフレッシュ 体操			
12:00	12:15~13:00 やさしいピラティス 畠山 和江	12:15~13:00 グラマラスフィット 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 リラクソヨガ 深須 恵子	13:10~13:55 LES MILLS 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	14:20~15:05 UBOUND MINORI	14:15~15:00 ヨガ×禅 ZENSEE 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 エアロビクス コンボI 山口 達	18:00~18:45 マシンピラティス 美馬らん				
18:00	18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口 達	19:00~19:30 ミットシェイプ 早川 陽佑				
18:30	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				
19:00	20:25~21:10 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南	20:30~21:20 マシンピラティス				
19:30	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美					
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

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
9:00~9:45	RITMOS 様々なダンスエクササイズ 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 LES MILLS Shapes 青柳 紀絵			9:50~11:25 ヘビー スイミング スクール	
10:05~10:50	エアロビクス ライト 佐藤 陽子	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 小林 伸江	10:45~11:30 ChoreoSpinals やさしい コロオスバイラル 今井しのぶ			
11:10~11:55	ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri	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		11:30~17:30 ジュニア スイミング スクール	
12:20~13:05	UBOUND MAI	12:45~13:05 ストレッチ		12:45~13:30 アクア 小山文乃		
13:25~14:10	LES MILLS BODYPUMP HEAVY 浅川 裕司	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			
14:35~15:20	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆博	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise				
15:40~16:25	LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 原田 拓実	15:40~16:25 HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺 美佐子			
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	17:00~19:00 有料イベント			
17:50~18:35	LES MILLS BODYJAM ダンスをベースにした エクササイズ	17:50~18:35 HOTYOGA リフレッシュ 角田 優美		17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
18:50~19:20	GRIT 高強度インターバル トレーニング			18:15~19:00 アクア		

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सन	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 紀絵		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	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		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海		
11:05~11:50	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小田山 恵子	10:35~11:20 HOTYOGA リフレッシュ AI	11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内 愛	10:30~11:15 アクア 山本 彩海		
12:10~12:55	LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ	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 高強度インターバル トレーニング	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	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		13:10~13:40 背泳ぎ ベーシック		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!!
14:40~15:25	LES MILLS Shapes 駒谷 亜美	14:15~15:05 マシンピラティス 畠山 和江				平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
15:50~16:35	FIGHT DO 本間 幹崇	15:55~16:40 ChoreoSpinals コロオスバイラル 栗原 美奈	15:20~16:10 マシンピラティス			
16:55~17:40	UBOUND 本間 幹崇	17:00~17:45 リラクソヨガ 萩原 香	16:40~18:00 有料イベント	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~

~30分はじめてショートレसन~

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。