

2026年6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	10:10~10:55 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	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 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	
11:30	11:15~12:00 リラクソスヨガ 井上 美保子	11:15~12:00 やさしい エアロフィット 廣田 茂子				
12:00			12:10~12:55 サルベーション 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	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 望帆				
13:00				13:15~14:00 アクア 宮之原 千晶		
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			
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			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					15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00	15:45~16:30 UBOUND RADICAL FITNESS 山上 奨	15:50~16:35 ヨガコロオ 小山田 恵子				平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
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			
19:00	19:15~20:00 J-POP & K-POP IZU	19:00~19:45 Seasonal Flow Yoga NATSUMI		19:00~19:30 ミットシェイプ 大貴 那知子		
19:30				19:40~20:25 アクア 大貴 那知子		
20:00			19:45~21:45 有料イベント			
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				
21:00						
21:30	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				
22:00	高強度シェイプアップ エクササイズ					
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
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	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		
11:00					10:50~11:35 ヘビー スイミング スクール	
11:30	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:ミットシェイプ 最上 優香		
12:00					12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:30	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 MFCABAR 様々なダンスエクササイズ 二宮 由真	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		
13:00						
13:30	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 はじめてのヨガ 岡村 幸	13:50~14:35 アクア 浜田 浩之		
14:00						
14:30	14:40~15:10 ZUMBA GOLD 武内 のぞ美	14:40~15:25 リラクソスヨガ 岡村 幸	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!!	
15:00						
15:30						
16:00	15:25~16:10 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 武内 のぞ美	15:45~16:30 ポティメンテナンス 渋谷 輝幸				平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	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	19:00~19:45 アクア 森田 さゆり		
19:00	19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷 亜美	19:05~19:50 リラクソスヨガ 萩原 香			19:30~20:30 短期有料 スクール	
19:30						
20:00	20:15~21:00 UBOUND RADICAL FITNESS 加藤 文香	20:10~20:55 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 高橋 奈々	20:00~21:10 水曜日限定 イベント ボクシング スクール			
20:30						
21:00	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						
22:30						

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
9:00						
9:30						
10:00			10:00~10:45			
10:30	10:00~10:45 協栄シェイプ ボクシング 柳田 陽子	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 ヘビー スイミング スクール
11:00						
11:30	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 リラクソスヨガ 松成 広子	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						
12:30	12:20~13:05 ステップ ライト 竹内 愛	12:25~13:10 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺 紀子	12:15~13:00 ヨガ×禅 ZENSEE 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						
13:30	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	13:05~13:35 クロール ベース		
14:00						
14:30	14:40~15:25 エアロピクス ミドル 山口 達	14:10~14:55 ～Light～ 美輪ライン ストレッチ 渡辺 美佐子	14:50~16:50 有料イベント	13:45~14:15 アクアHIT 橋松 怜加	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						
16:00	15:45~16:30 NEW LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 安田 裕作	15:15~16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子				平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:00~18:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見 暁子	18:50~19:35 HOTYOGA コロオ 高橋 奈々	18:00~18:30 Wow! HIP 高橋 奈々 ヒップアップトレーニング	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	
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 山上 莉穂	19:15~20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise				
19:30						
20:00	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	20:10~20:40 アクアHIT 古泉 俊二郎	20:35~21:05 バタフライ インター	
20:30						
21:00	21:10~21:55 UBOUND RADICAL FITNESS 駒谷 亜美					
21:30						
22:00	トランポリンエクササイズ					
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		
10:15~11:00	はじめてのHOTYOGA やさしいリラククスヨガ	10:15~11:00	アカア	MINORI		
10:30	Balletone やさしいバレトン 白木 朋子	三上 直子	やさしい ラテンダンス 渡部 利香			
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	11:15~12:00			
11:15~12:00	フラダンス ハワイの民族舞踊 郡山 秀子	ゆるめるヨガ	リフレッシュ 体操 中川 昇			
12:00				12:00~13:00	12:00~13:00	
12:15~13:00	やさしいピラティス		12:15~13:00	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	島山 和江		miyu			
13:15~14:00	13:10~13:55 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 橋松 佑加			13:10~13:55	スピード& ディスタンス	
14:00	深須 恵子					
14:20~15:05	14:15~15:00 ヨガ×禅 ZENSEE 山上 莉穂	14:10~14:55	バレエ YASUKO			
15:00	UBOUND MINORI					
15:30	NEW 15:25~16:10 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子		15:15~16:00 ダンサーズ ストレッチ YASUKO		15:30~19:30	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!!
16:00		16:05~16:50				平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
16:30	ベリータン アラブの民族舞踊 平山 美代子	16:40~17:30	マシンピラティス チカコ		ジュニア スイミング スクール	
17:00						
17:30						
18:00		18:00~18:45				
18:30	18:20~19:05 エアロピクス コンボI 山口 達	ボル・ド・ブラ 松本 知沙美 しなやかな身体作り	18:10~19:00 マシンピラティス 美馬らん			
19:00		19:00~19:45		19:00~19:30 ミットシェイブ 早川 陽佑		
19:30	19:20~20:05 背骨 コンディショニング ジャズダンス 松本 知沙美	19:20~20:10 花里 眞理子 背骨の歪みを整え 身体を整える	19:40~20:25 マシンピラティス 美馬らん	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				アカア 早川 陽佑		
20:30	20:25~21:10 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南	20:15~22:15	20:30~21:20 マシンピラティス			
21:00		有料イベント	宮城 瑠唯果			
21:30	21:30~22:15 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美					
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	協栄シェイブ ボクシング 鈴木 奈津子	9:25~10:10 LesMILLS Shapes 青柳 紀哉			9:50~11:25 ヘビー スイミング スクール	
10:05~10:50	エアロピクス ライト 佐藤 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 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ			
11:10~11:55	ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri	11:15~11:55 背骨の歪みを整え 身体を整える	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	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced	12:45~13:30 アカア 小山文乃		
13:25~14:10	LesMILLS BODYPUMP HEAVY 浅川 裕司	13:30~14:15 エアロピクス コンボI 渡辺 美佐子	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise			
14:35~15:20	LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将					
15:40~16:25	LesMILLS 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	17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
17:50~18:35	LesMILLS 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		18:15~19:00 アカア 浜田浩之		
18:50~19:20	GRIT 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	アカア・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			8:45~9:30 LesMILLS BODYCOMBAT 青柳 紀哉		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 ジュニア スイミング スクール	
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		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海		
11:05~11:50	LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	10:35~11:20 HOTYOGA リフレッシュ AI	11:00~11:45 エアロピクス ミドル 竹内 愛	10:30~11:15 アカア 山本 彩海		
12:10~12:55	LesMILLS 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 GRIT 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	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!!
13:25~14:10	LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 駒谷 亜美	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城 瑠唯果 同じ動作で身体を整える	14:15~15:05 マシンピラティス 島山 和江	13:10~13:40 背泳ぎ ベーシック		
14:40~15:25	LesMILLS Shapes 駒谷 亜美	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 島山 和江			
15:50~16:35	FIGHT DO 本間 幹崇	15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原 美奈	16:40~18:00 有料イベント	15:40~16:25 スピード& ディスタンス		
16:55~17:40	UBOUND 本間 幹崇	17:00~17:45 リラククスヨガ 萩原 香		17:00~17:45 アカア MINORI		
18:00~18:45						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

■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：アカアヌードル/偶数週：ミットシェイブ
●木曜日 11:10~11:40 アカアベーシック
●土曜日 12:45~13:30 アカア

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。