

2026年7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	整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:00 アクア 石川 麻衣子		10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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	10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		10:00~10:45 協栄シェイプ ボクシング 梶田 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	10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
11:00			11:05~11:50															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	 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	11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		11:25~12:10 Choreospirals やさしい コアオスパイラル 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		11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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	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 アクアベージュ 吉田 賢一	11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
12:00	心身のリラックスと調整を図る		12:10~12:55	12:00~13:00	12:00~13:00							12:00~13:00					NEW ※名称変更 12:15~13:00	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 ーデモレッスンー 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	12:30~13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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 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	13:10~13:40 平泳ぎ ベージュ	12:30~13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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	 JENSEI サウンドフローヨガ Fuyuki 禅×瞑想×ヨガ	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	12:30~13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:00				13:15~14:00														13:05~13:35 クロール ベージュ		
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	アクア 宮之原 千晶		13:30~14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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		13:30~14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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HIT 橋松 怜加	13:30~14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
14:00																				
14:30																				
15:00	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	14:45~15:30 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 宮城 瑞唯果		14:50~19:20	14:30~15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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 骨盤・体幹を安定させる	14:50~16:50	14:50~18:30	14:30~15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
15:30					15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	15:30~16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		15:25~16:10  ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 武内 のぞ美	15:45~16:30 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸				15:30~16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定			15:45~16:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 安田 裕作		有料イベント		
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																		
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				16:30~17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定														
17:00																				
17:30						17:30~18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定														
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			18:30~19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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		18:30~19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		18:00~18:45  ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見 恵子		18:00~18:30 Wow! HIP 高橋 奈々 ヒップアップトレーニング		18:30~19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
19:00		19:00~19:45 ミットシェイプ 大貫 那知子		19:00~19:30 ミットシェイプ 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 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 山上 莉穂	18:50~19:35 HOTYOGA コロオ 高橋 奈々 同じ動作で身体を整える	19:15~20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise	NEW 19:30~20:15 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 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
19:30	19:15~20:00 J-POP & K-POP IZU	Seasonal Flow Yoga NATSUMI	19:45~21:45 有料イベント	19:40~20:25 アクア 大貫 那知子		19:30~20:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定		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	20:00~21:10 水曜日限定 イベント ボクシング スクール	NEW 19:55~20:25 アクアHIT 古泉 俊二郎		19:30~20:30 マンツーマンサポート ※新規入会者限定			NEW 19:55~20:40 HOTYOGA デトックス MAI				
20:00		20:05~20:50 リフレッシュヨガ NATSUMI				20:30~21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定									20:05~20:50 tone 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美		20:35~21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced			
20:30	20:20~21:05 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城 和太																			
21:00		21:10~21:55 骨盤エクササイズ 佳代																		
21:30	21:25~22:10 LES MILLS BODYATTACK 家城 和太																			
22:00	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、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 バレエ×フィットネス	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		10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
11:00		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		11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
12:00				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	12:30～13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:00						
13:30	13:15～14:00 リラックスヨガ 深須 恵子 心身のリラックスと調整を図る	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	13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
14:00		NEW ※名物教室 14:15～15:00	14:10～14:55			
14:30	14:20～15:05 UBOUND RADICAL FITNESS MINORI トランポリンエクササイズ	14:15～15:00 サウンドフローヨガ 山上 莉穂 禅×瞑想×ヨガ	バレエ YASUKO			14:30～15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
15:00			15:15～16:00			
15:30	15:25～16:10 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子		ダンサーズ ストレッチ YASUKO		15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
16:00		16:05～16:50				
16:30		ベリーダンス アラブの民族舞踊 平山 美代子	16:40～17:30		16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
17:00			マシンピラティス			
17:30			チカコ		17:30～18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
18:00		18:00～18:45				
18:30	18:20～19:05 エアロビクス 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		18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
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	19:20～20:10 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	19:30～20:30 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
20:00		20:15～22:15		アクア 早川 陽佑	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
20:30	20:25～21:10 LesMILLS 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		20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
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						

～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
9:00～9:45 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 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 エアロビクス ライト 佐藤 陽子					10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
	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 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri	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		11:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
	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 UBOUND RADICAL FITNESS MAI			12:45～13:30 アクア 小山文乃		12:30～13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
トランポリンエクササイズ		13:05～14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced			13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:25～14:10 LesMILLS 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				
バーベルエクササイズ		14:25～15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise			14:30～15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
14:35～15:20 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将					
		15:45～16:30 ステップ コンボⅠ 渡辺 美佐子			15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
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				
					16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
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		17:30～18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
			18:15～19:00 アクア 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				18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
18:50～19:20 GRIT 原田 拓実 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 格闘技エクササイズ		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				9:20～11:20 ジュニア スイミング スクール	
	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		10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
10:00～10:45 エアロビクス コンボⅠ 竹内 愛	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		
11:05～11:50 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子			11:25～11:55 スイムスタート		11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
	11:40～12:25 HOTYOGA デトックス 駒谷 亜美	12:05～12:35 LesMILLS GRIT 茂木 隆将 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	
12:10～12:55 LesMILLS BODYATTACK 角田 優美 高強度シェイプアップ エクササイズ				13:10～13:40 背泳ぎ ベーシック	
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 畠山 和江			14:30～15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
14:40～15:25 LesMILLS Shapes 駒谷 亜美 バレエ/ピラティス/パワーヨガ	14:45～15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原 美奈 週替わりでレベルアップ	15:20～16:10 マシンピラティス 畠山 和江			15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
15:50～16:35 FIGHT DO 本間 幹崇 格闘技エクササイズ	15:55～16:40 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	
16:55～17:40 UBOUND 本間 幹崇 トランポリンエクササイズ	17:00～17:45 リラックスヨガ 萩原 香 心身のリラックスと調整を図る	16:40～18:00 有料イベント	17:00～17:45 アクア MINORI		16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
					17:30～18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
					18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定

- 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～