

2026年8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		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			
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	 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
12:00			12:10～12:55	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	サルセーシオン ーデモレッスン 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
13:00						
13:30	13:35～14:20	13:35～14:20		13:15～14:00		13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
14:00	ダンスエアロ 武内 のぞ美	ストレッチ 安藤 るみ子	13:45～14:35	アクア 宮之原 千晶		
14:30			佐々木 啓			14:30～15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
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 エアロビクス ミドル 吉岡 知美	14:50～15:40			
15:30			佐々木 啓			
16:00	15:45～16:30  山上 奨	15:50～16:35 ヨガコリオ			15:30～18:30	15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
16:30	トランポリンエクササイズ	小山田 恵子				16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
17:00		同じ動作で身体を整える			ジュニア スイミング スクール	
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			女性専用			
18:30			18:30～19:15			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	LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI	19:00～19:30		
19:30	19:15～20:00 J-POP & K-POP	Seasonal Flow Yoga		ミッドシェイプ 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
20:00	IZU	NATSUMI	19:45～21:45	19:40～20:25		
20:30	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城 和太	リフレッシュヨガ NATSUMI	有料イベント	アクア 大貫 那知子		20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
21:00		21:10～21:55				
21:30	21:25～22:10 LES MILLS BODYATTACK 家城 和太	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
10:20～11:05	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		10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
		やさしいヨガ チカコ		10:50～11:35 ハビー スイミング スクール	
11:25～12:10 <i>Choreo Spirals</i> 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		11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
		身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林 翔子		12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	12:30～13:00 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 椿松 怜加	12:35～13:20  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 ベーシック	
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		13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
		はじめてのヨガ 岡村 幸	アクア 浜田 浩之		14:30～15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
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		14:50～19:20	
15:25～16:10  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	18:25～19:10		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
		18:25～19:10			
18:20～18:50 GRIT 原田 拓美	18:20～18:50 はじめてのヨガ 萩原 香	 脂肪燃焼系ダンス 佐々木 純子	19:00～19:45		18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
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		アクア 森田 さゆり	19:30～20:30	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  高強度シェイプアップ エクササイズ 加藤 文音	20:10～20:55  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	19:55～20:25 アクアHIT 古泉 俊二郎	短期有料 スクール	20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 古泉 俊二郎				スピード& ディスタンス	

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
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	10:00～10:45	10:15～11:00 アクア 吉田 賢一	10:50～11:35 ハビー 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
	11:20～12:05 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	11:15～12:00	11:10～11:40 アクアベーシック 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
12:20～13:05 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	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	12:30～13:00 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 椿松 怜加		13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
14:40～15:25 エアロビクス 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				14:30～15:00 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	15:15～16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子	14:50～16:50 有料イベント		14:50～18:30	15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
	16:30～18:20 HOT環境 Free Time ※予約不要 途中入場可			ジュニア スイミング スクール	16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
18:00～18:45  脂肪燃焼系ダンス 能見 章子	18:00～18:30  高橋 奈々	女性専用			17:30～18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
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 コリオ 高橋 奈々	19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise	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
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 MAI	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced		20:35～21:05 バタフライ インター	20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
21:10～21:55  トランポリンエクササイズ					

※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				10:00～10:45		
10:15	10:15～11:00	10:10～10:40 はじめてのHOTYOGA やさしいリラックスヨガ	10:15～11:00	アクア		
10:30	Balletone やさしいバレトン	三上 直子	やさしい ラテンダンス	MINORI		10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
11:00	バレエ×フィットネス	10:55～11:40 ～Light～ HOTYOGA 骨盤調整				
11:15	11:15～12:00		11:15～12:00			
11:30	フラダンス ハワイの民族舞踊	三上 直子	リフレッシュ 体操			11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
12:00	郡山 秀子	ゆるめるヨガ	中川 昇			
12:15				12:00～13:00	12:00～13:00	
12:30	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	12:30～13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:00	畠山 和江		miyu			
13:15	13:15～14:00	13:10～13:55 LesMills BODYBALANCE			13:10～13:55	
13:30	リラックスヨガ	太極拳/ヨガ/ピラティス 横松 怜加			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	深須 恵子					
14:20	14:20～15:05	14:15～15:00	14:10～14:55			
14:30	UBOUND RADICAL FITNESS MINORI	サウンドフローヨガ 山上 莉穂	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	トランポリンエクササイズ	禅×瞑想×ヨガ				
15:25	15:25～16:10		15:15～16:00		15:30～19:30	15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
16:00	LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子		YASUKO			
16:05	16:05～16:50					
16:30	ベリーグダンス アラブの民族舞踊	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				
18:20	18:20～19:05	18:10～19:00				
18:30	エアロビクス コンボI	松本 知沙美	マシンピラティス			18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
19:00	山口 達	美馬らん				
19:20	19:00～19:45			19:00～19:30		
19:30	19:20～20:05		19:20～20:10	ミットシェイプ 早川 陽佑		
20:00	ジャズダンス	花里 真理子	マシンピラティス	19:40～20:25	19:30～20:30	19:30～20:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
20:15	20:15～22:15			アクア	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		20:30～21:20			20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
21:00	LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南		マシンピラティス			
21:30	21:30～22:15	有料イベント	宮城 瑠唯果			
22:00	LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美					
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
9:00～9:45					
RITMOS 様々なダンスエクササイズ 佐藤 陽子		9:25～10:10			
	9:30～10:15	LesMills Shapes 青柳 紀映		9:50～11:25	
10:05～10:50	鈴木 奈津子	ハルエ/ピラティス/パワーヨガ			
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	10:45～11:30			
	背骨 コンディショニング	Choreospirals やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ			
11:10～11:55	小林 伸江	コリオスパイラル 今井しのぶ			
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			
	11:45～12:30	11:50～12:40			
	ジャズダンス	短期有料 スクール			
12:20～13:05	田畑 幸一				
UBOUND RADICAL FITNESS MAI	12:45～13:05		12:45～13:30		
トランポリンエクササイズ	ストレッチ	13:05～14:05	アクア 小山文乃		
13:25～14:10		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
LesMills BODYPUMP HEAVY 浅川 裕司	13:30～14:15				
バーベルエクササイズ	エアロビクス コンボI				
	渡辺 美佐子				
		14:25～15:25			
14:35～15:20		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
LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将					
15:40～16:25	15:40～16:25	15:45～16:30			
LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 原田 拓実	HOTYOGA 骨盤調整 阪本 美佳子	ステップ コンボI 渡辺 美佐子			
16:45～17:30	16:45～17:30				
tone 有酸素×筋トレ 原田 拓実	HOTYOGA ミドル 阪本 美佳子	17:00～19:00			
17:50～18:35	17:50～18:35	有料イベント	17:35～18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
LesMills BODYJAM	HOTYOGA リフレッシュ 角田 優美		18:15～19:00		
川島 麻里奈			アクア		
ダンスをベースにした エクササイズ			浜田浩之		
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		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		LesMills BODYCOMBAT 青柳 紀映		9:20～11:20	
	9:45～10:15	格闘技エクササイズ			
10:00～10:45	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		
エアロビクス コンボI			10:30～11:15		10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
竹内 愛	10:35～11:20		アクア		
	HOTYOGA リフレッシュ AI	11:00～11:45	山本 彩海		
11:05～11:50		エアロビクス ミドル			
LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子		竹内 愛	11:25～11:55		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		スイムスタート		
	HOTYOGA デトックス 駒谷 亜美	12:05～12:35	12:00～13:00	12:00～13:00	
12:10～12:55		LesMills GRIT 茂木 隆将	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	
UBOUND BODYATTACK 角田 優美		高強度インターバル トレーニング			12:30～13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
高強度シェイプアップ エクササイズ				13:10～13:40 背泳ぎ ベージュック	
13:25～14:10	13:35～14:20				13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 駒谷 亜美	ヨガコリオ				
	宮城 瑠唯果	14:15～15:05			
	同じ動作で身体を整える	マシンピラティス			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	14:45～15:30	15:20～16:10			
LesMills Shapes 駒谷 亜美	ハイブリッド ボクシング	15:40～16:25			
バレエ/ピラティス/パワーヨガ	栗原 美奈	マシンピラティス			15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
	週替わりでレベルアップ				
15:50～16:35	15:55～16:40			15:40～16:25	
FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 幹崇	Choreospirals コリオスパイラル 栗原 美奈			スピード& ディスタンス	
格闘技エクササイズ		16:40～18:00			16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
16:55～17:40	17:00～17:45	有料イベント	17:00～17:45		
UBOUND RADICAL FITNESS 本間 幹崇	リラックスヨガ		アクア		
トランポリンエクササイズ	萩原 香		MINORI		17:30～18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
	心身のリラックスと調整を図る				
					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 アクアベージュック
●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～