

2026年10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 橋松 怜加	サルセーション 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				13:15～14:00		
13:30	13:35～14:20	13:35～14:20		アクア		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 田中 夢香	13:45～14:35			
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  UBOUND RADICAL FITNESS 山上 奨	15:50～16:35 ヨガコロオ			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						
18:30			女性専用 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	NEW 19:10～19:55	NEW 19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE ～Light～FX 荒井 里帆	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI	19:00～19:30 ミットシェイプ 大貫 那知子		
19:30	J-POP & K-POP IZU			19:40～20:25		19:30～20:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
20:00	NEW 20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城 和太	NEW 20:05～20:50 HOTYOGA ビギナー 綱島 美智子	19:45～21:45	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
20:30			有料イベント			
21:00	NEW 21:10～21:55	NEW 21:10～21:55 ～warm～ 骨盤エクササイズ 佳代				
21:30	21:20～22:05 LES MILLS BODYATTACK 家城 和太 高強度シェイプアップ エクササイズ					
22:00						
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 やさしいヨガ チカコ	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
			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	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 身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林 翔子			11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
				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  MEGABOX 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 ベーシック	12:30～13:00 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		13:30～14:00 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  WOW! HIP ヒップアップトレーニング 宮城 瑠唯果		14:50～19:20 ジュニア スイミング スクール	14:30～15:00 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
					16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
18:20～18:50 GRIT 原田 拓美 高強度インターバル トレーニング	18:20～18:50 はじめてのヨガ 萩原 香		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
19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷 亜美 高強度シェイプアップ エクササイズ	19:05～19:50 リラックスヨガ 萩原 香			短期有料 スクール	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 文吾	20:10～20:55  WOW! HIP ヒップアップトレーニング 小須田 美祐	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 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 NEW				スピード& ディスタンス	
21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 石田 和巳					

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 裨田 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	10:00～10:45 やさしいヨガ 萩原 香	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	11:20～12:05 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  ZENEE サウンドフローヨガ 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	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		13:05～13:35 クロール ベーシック	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 骨盤・体幹を安定させる		14:50～16:50 有料イベント		14:30～15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
NEW 15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南	15:15～16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子			14:50～18:30 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
	16:30～18:20 HOT環境 Free Time ※予約不要 途中入場可				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  ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見 章子		女性専用 NEW 18:15～18:45  WOW! HIP 池田 千遥			18:30～19:00 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 同じ動作で身体を整える	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		19:30～20:00 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			20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
21:10～21:55  UBOUND RADICAL FITNESS 駒谷 亜美					
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		
	NEW	10:10~10:40	10:15~11:00	アクア		
10:30	10:15~11:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 佐々木 純子	はじめてのHOTYOGA やさしいリラックスヨガ 三上 直子	やさしい ラテンダンス 渡部 利香	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				
	11:15~12:00	~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子	11:15~12:00			
11:30	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		11:30~12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
12:00			中川 昇	12:00~13:00	12:00~13:00	
12:30	12:15~13:00		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
	やさしいピラティス 畠山 和江		グラマッスルフィット 美しく健康的な身体を作る miyu			
13:00		NEW				
	13:15~14:00	13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE			13:10~13:55	
13:30	リラックスヨガ 深須 恵子	太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆			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			
	14:20~15:05	14:15~15:00	14:10~14:40	アクアHIT 橋松 伶加		
14:30						14:30~15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
	UBOUND RADICAL FITNESS MINORI	サウンドフローヨガ 山上 莉穂	バレエ YASUKO			
15:00	トランポリンエクササイズ	禅×瞑想×ヨガ				
15:30	15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT		15:15~16:00		15:30~16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
16:00	格闘技エクササイズ 小山田 恵子	16:05~16:50				
16:30		ベリーグラン 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	18:10~19:00			
18:30	18:20~19:05	ボル・ド・ブラ	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	エアロビクス コンボI 山口 達	CHISAMI しなやかな身体作り	美馬らん	19:00~19:30 ミットシェイプ 早川 陽佑		
19:30	19:20~20:05	19:00~19:45			19:30~20:30 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
20:00	19:20~20:05	背骨 コンディショニング 花里 真理子	マシンピラティス	19:40~20:25	中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
20:30	CHISAMI	背骨の歪みを整え 身体を整える	美馬らん	アクア		
20:30	20:25~21:10 LES MILLS BODYPUMP	20:15~22:15		早川 陽佑	20:30~21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
21:00	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 LES MILLS BODYCOMBAT	有料イベント	宮城 瑠唯果			
22:00	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		9:25~10:10 LES MILLS Shapes 青柳 紀映		9:50~11:25 ベビー スイミング スクール	
	9:30~10:15 協栄シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子				10:30~11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
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	コリオスパイラル 今井しのぶ 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	12:45~13:05 ストレッチ		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			
13:25~14:10 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			13:30~14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
バーベルエクササイズ		14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise			
14:35~15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将				14:30~15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	
				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 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 坂本 美佳子	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺 美佐子			
				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 坂本 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 LES MILLS BODYJAM ダンスをベースにした エクササイズ 18:50~19:20 GRIT 原田 拓実	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
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 LES MILLS BODYCOMBAT 青柳 紀映		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	格闘技エクササイズ	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			10:30~11:15 アクア 山本 彩海		
	10:35~11:20 HOTYOGA リフレッシュ AI				
11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子		11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内 愛	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			12:00~13:00 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 LES MILLS BODYATTACK 角田 優美		12:05~12:35 GRIT 茂木 隆将 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	13:30~14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:25~14:10 LES MILLS 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 LES MILLS 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 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
バレエピラティス/パワーヨガ	週替わりでレベルアップ			15:40~16:25 スピード& ディスタンス	マンツーマンサポート ※新規入会者限定
15:50~16:35 FIGHT DO RADICAL FITNESS 本間 幹崇	15:55~16:40 ChoreoSpinals コリオスパイラル 栗原 美奈				
格闘技エクササイズ		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
16:55~17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 本間 幹崇	17:00~17:45 リラックスヨガ 萩原 香			17:30~18:00 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	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～