2026年11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 整体オリジナル 日下 秀			
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 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 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		
11:30	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			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	心身のリラックスと調整を図る		12:10～12:55 サルセーション ーデモレッスンー 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 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 楮松 怜加				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 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 田中 夢香	13:45～14:35 マシンピラティス 佐々木 啓			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	14:40～15:25 LesMILLS 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 マシンピラティス 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					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
15:30						
16:00	15:45～16:30 UBOUND RADICAL FITNESS 山上 奨	15:50～16:35 ヨガコリオ 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 LesMILLS 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
19:00	19:10～19:55 J-POP & K-POP IZU	19:00～19:45 LesMILLS BODYBALANCE ～Light～FX 荒井 里帆		19:00～19:30 ミットシェイプ 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
19:30			19:45～21:45 有料イベント	19:40～20:25 アクア 大貫 那知子		
20:00	20:15～21:00 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 家城 和大	20:05～20:50 HOTYOGA ビギナー 綱島 美智子				20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
20:30						
21:00		21:10～21:55 ～warm～ 骨盤エクササイズ 佳代				
21:30	21:20～22:05 LesMILLS BODYATTACK 家城 和大					
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
11:00					10:50～11:35 ベビー 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		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 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 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 楮松 怜加	12:35～13:20 MEGADANZ 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			12:30～13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:00				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	
13:30	13:35～14:20 ZUMBA 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
14:00			NEW 14:45～15:30 WOW! HIP ヒップアップトレーニング 池田 千遥			
14:30	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				14:30～15:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
15:00	15:25～16:10 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 武内 のぞ美	心身のリラックスと調整を図る 15:45～16:30 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸			14:50～19:20 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
15:30						
16:00						16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
16:30						
17:00						17:30～18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
17:30						
18:00	18:20～18:50 LesMILLS GRIT 原田 拓実 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				18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
18:30	19:10～19:55 LesMILLS 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		19:00～19:45 アクア 森田 さゆり		
19:00		心身のリラックスと調整を図る			19:30～20:30 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
19:30	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 小須田 美裕				
20:00	トランポリンエクササイズ		20:00～21:10 水曜日限定 ボクシング イベント			20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
20:30	21:20～22:05 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 石田 和巳				20:40～21:25 スピード＆ ディスタンス	
21:00						
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 協栄シェイプ ボクシング 楜田 陽子		10:00～10:45 やさしいヨガ 萩原 香			
10:30		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		10:15～11:00 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			11:15～12:00 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	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
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 リラックスヨガ 松成 広子				11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
12:00			12:15～13:00 ZENSEI サウンドフローヨガ Fuyuki 禅×瞑想×ヨガ	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	12:20～13:05 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				12:30～13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:00					13:05～13:35 クロール ベーシック	
13:30	13:25～14:10 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MAI		13:30～14:30 ダンスフェス 専用 短期スクール			13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
14:00		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				
14:30	14:40～15:25 エアロビクス ミドル 山口 遥		14:50～16:50 有料イベント		14:50～18:30 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
15:00		15:15～16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子				15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
15:30	15:45～16:30 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南					
16:00		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
16:30						
17:00						17:30～18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
17:30						
18:00	18:00～18:45 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 能見 章子	NEW 18:50～19:35 HOTYOGA コリオ 宮城 瑠唯果 同じ動作で身体を整える	NEW 女性専用 18:00～18:30 WOW! HIP 宮城 瑠唯果			18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
18:30	19:00～19:45 LesMILLS 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		19:30～20:30 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
19:00	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 MAI				
19:30	21:10～21:55 UBOUND RADICAL FITNESS 駒谷 亜美		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
20:00	トランポリンエクササイズ					
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

※プログラム名称は、効果を保証するものではございません。
※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 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	10:00～10:45 アクア MINORI		
10:30	10:15～11:00 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 佐々木 純子	10:55～11:40 ～Light～ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子 ゆるめるヨガ				10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
11:00			11:15～12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇			
11:30	11:15～12:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 郡山 秀子					11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
12:00			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	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	
12:30	12:15～13:00 やさしいピラティス 畠山 和江					12:30～13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:00		13:10～13:55 LesMills BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆			13:10～13:55 スピード＆ディスタンス	
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					13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
14:00		14:15～15:00 ZENSEI サウンドフローヨガ 山上 莉穂 禅×瞑想×ヨガ	14:10～14:55 バレエ YASUKO	14:10～14:40 アクアHIIT 楕松 怜加		
14:30	14:20～15:05 UBOUND RADICAL FITNESS MINORI トランポリンエクササイズ					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 ダンサーズ ストレッチ YASUKO			
15:30	15:25～16:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子				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		16:05～16:50 ベリーダンス 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			
16:30						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		18:00～18:45 ボル・ド・ブラ CHISAMI 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	18:20～19:05 エアロビクス コンボⅠ 山口 遼					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 背骨 コンディショニング 花里 眞理子 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	19:00～19:30 ミットシェイプ 早川 陽佑		
19:30	19:20～20:05 ジャズダンス CHISAMI			19:40～20:25 アクア 早川 陽佑	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
20:00		20:15～21:15 ダンスフェス 専用 短期スクール				
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 宮城 瑠唯果			20:30～21:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
21:00						
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	9:00～9:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 佐藤 陽子					
9:30		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 バレエ/ピラティス/パワーヨガ		9:50～11:25 ベビースイミングスクール	
10:00	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 ChoreoSpirals やさしい 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			10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
10:30	10:55～11:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri 背骨の歪みを整え 身体を整える					
11:00		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			11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
11:30	11:45～12:30 UBOUND RADICAL FITNESS MAI トランポリンエクササイズ				11:30～17:30 ジュニアスイミングスクール	
12:00	12:20～13:05	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
12:30	13:25～14:10 LesMills BODYPUMP HEAVY 浅川 裕司 バーベルエクササイズ	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
13:00			14:25～15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise			
13:30	14:35～15:20 LesMills 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
14:00			15:45～16:30 ステップ コンボⅠ 渡辺 美佐子			
14:30	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				15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
15:00			17:00～18:00 ダンスフェス 専用 短期スクール			
15:30	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		17:35～18:05 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
16:00						
16:30	17:50～18:35 LesMills BODYJAM 川島 麻里奈 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	18:15～19:30 ダンスフェス 専用 短期スクール	18:15～19:00 アクア 浜田浩之		
17:00						18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
17:30	18:50～19:20 LesMills GRIT 原田 拓実 高強度インターバル トレーニング					
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

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			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	
9:00	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	
9:30		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		
10:00	10:00～10:45 エアロビクス コンボⅠ 竹内 愛					10:30～11:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
10:30		10:35～11:20 HOTYOGA リフレッシュ AI		10:30～11:15 アクア 山本 彩海		
11:00	11:05～11:50 LesMills 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			11:30～12:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
11:30		11:40～12:25 HOTYOGA デトックス 駒谷 亜美		11:25～11:55 スイムスタート		
12:00	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		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	12:30～13:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
12:30	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			13:10～13:40 背泳ぎ ベーシック	
13:00			14:15～15:05 マシンピラティス 畠山 和江			13:30～14:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
13:30	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			15:40～16:25 スピード＆ディスタンス	
14:00			15:20～16:10 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
14:30	15:50～16:35 FIGHT DO 本間 幹崇 格闘技エクササイズ	15:55～16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原 美奈				
15:00			16:40～18:00 有料イベント			15:30～16:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
15:30	16:55～17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 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		17:00～17:45 アクア MINORI		
16:00						16:30～17:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
16:30						
17:00						17:30～18:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
17:30						
18:00						18:30～19:00 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
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ういう雰囲気なのかまずは体験してみてください。

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	

■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～