

20th ANNIVERSARY SPECIAL WEEK <7/8(火)~7/13(日)>

7/8 (火)					
	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
9:00					
9:30					
10:00			10:00~10:45		
10:30	10:15~11:00 RITMOS 廣田茂子	10:15~11:00 やさしい 骨盤調整ヨガ Marina	整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:00 アクア 森 裕子	
11:00			11:05~11:50		
11:30	11:15~12:15 リラックスヨガ 〜継続は力〜 井上美保子	11:15~12:00 やさしい エアロフット 廣田茂子	ピラティス 千葉英子	11:10~11:40 水中ウォーキング 森 裕子	11:25~11:55 バタフライインター
12:00				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	12:30~13:15 LES MILLS Shapes 角田優美	12:15~13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香			
13:00					
13:30	13:35~14:20 ZUMBA 武内のお美	13:35~14:20 ストレッチ 安藤るみ子		13:15~14:00 アクアファイター 宮之原千晶	
14:00					
14:30	定員：53名				
15:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYPUMP YUTO×加茂祐一郎	14:40~15:25 ヨガコリオ 小山田恵子	14:40~15:25 エアロビクス コンボI 吉岡知美		15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール
15:30	定員：53名				
16:00	15:45~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 20周年 スペシャルメドレー 小山田恵子				
16:30					
17:00	S席9名 ¥1,100(税込) A席44名 ¥650(税込)				
17:30					
18:00					
18:30	18:15~19:15 RITMOS リトモス84 新曲をマスター!! IZU		女性専用 18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美		
19:00		19:00~19:45 Balletone 白木朋子			
19:30	19:30~20:00 Wow! HIP NANA				
20:00		20:10~21:10 心と身体のデトックス ヨガ&シンキングボール 白木朋子			
20:30	20:20~21:05 LES MILLS BODYPUMP 家城和大				
21:00					
21:30	21:25~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和大				
22:00					
22:30					

7/9 (水)					
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
				9:55~10:40 平泳ぎ 上達レッスン 遠藤龍太	
10:20~11:05 ラテンダンス お花の飾りをつけて 華やかで楽しい時間を 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	10:50~11:35 ベビー スイミング スクール	
			11:10~11:40 奇数週アクアミッドル 偶数週ミッドシェイプ 最上優香		
11:25~12:10 ChoreoSpinals やさしい コロソスバイラル 片山千穂	11:20~12:05 エアロビクス コンボI 渡辺美佐子	定員：10名 11:30~12:15 椅子を使った ジャイロキネシス® 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	
12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 矢内麻美	12:30~13:15 MEGADANCE 二宮由真	12:30~13:30 リラックスヨガ 岡村 幸			
13:35~14:20 tone 駒谷亜美	13:30~14:30 太極拳 弘澤成美 ¥650(税込)		13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田浩之	13:10~13:40 クロールベーシック	
			13:50~14:35 アクア 浜田浩之		
14:40~15:25 ZUMBA 小松真太郎	14:50~15:35 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	14:40~15:25 LES MILLS Shapes 駒谷亜美		14:50~19:20 グルトレ 毎時30分〜 実施中!! ご不明点は スタッフまで!! 平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00 ジュニア スイミング スクール	
18:20~18:50 GRIT TAKUMI					
定員：53名	18:50~19:50 リラックスヨガ 萩原 香		19:00~19:45 アクア 森田さゆり	19:30~20:30 短期有料 スクール	
19:10~19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美×福島佑奈					
定員：43名	20:10~20:55 Wow! HIP 山上莉穂	成人 セーフティー ボクシング スクール			
20:15~21:00 UBOUND 西尾真々×加藤文音 ¥550(税込)					
定員：53名	21:20~22:05 ヨガ×禪 Fuyuki×山上莉穂				
21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真々×福島佑奈 S席9名 ¥2,200(税込) A席44名 ¥1,100(税込)					

7/10 (木)					
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			
10:20~11:05 ファイティング シェイプ 岡崎順哉	10:15~11:00 バランス コーディネーション 佐古田秀子	やさしいヨガ 萩原 香	10:15~11:00 60's & 70's POP'sでアクア45 吉田賢一	10:50~11:35 ベビー スイミング スクール	
11:20~12:05 RITMOS Sae	11:20~12:05 やさしい リラックスヨガ 松成広子	11:15~12:00 24式太極拳 小松ゆき子	11:10~11:40 LATIN POP'sで ベーシックアクア30 吉田賢一		
			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	
12:20~13:05 ステップ ライト 竹内 愛	12:20~13:05 リズムトレーニング HIPHOPの基礎を 身体にしみつけよう 岡崎順哉	12:15~13:00 ヨガ×禪 ZENSEE Fuyuki			
				13:05~13:35 平泳ぎベーシック	
13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美		13:15~14:00 フラダンス 田辺紀子	13:45~14:30 アクア 森 裕子		
	14:10~14:55 〜Light〜 美輪ライン ストレッチ 渡辺美佐子	14:20~15:05 ZUMBA 駒谷亜美×中山みなみ		14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	
14:40~15:25 エアロビクス ミドル 山口達		15:15~16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子			
		定員：14名			
15:45~16:30 LES MILLS DANCE AMI		15:35~16:20 ストレッチボール 肩甲骨の動きを高める 駒谷亜美 ¥650(税込)			
18:00~18:45 ZUMBA 能見章子		18:05~18:50 LES MILLS BODYATTACK 山上奨			
定員：53名	18:45~19:30 HOTYOGA コリオ 宮城瑠唯果		19:00~19:30 ミッドシェイプ 大貫那知子		
19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子×山上莉穂		19:15~20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Erika・Sela・Shoco	19:40~20:25 アクア 大貫那知子	19:30~20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP 定員：53名 小川博隆×山上奨	19:55~20:40 HOTYOGA デトックス NATSUMI			20:35~21:05 背泳ぎインター	
S席9名 ¥1,100(税込) A席44名 ¥650(税込)		20:35~21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Sela・Shoco・Erika			
21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 定員：53名 小川博隆×久保木裕子 S席9名 ¥2,200(税込) A席44名 ¥1,100(税込)					

7/11 (金)					
	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
9:00					
9:30					
10:00				9:45~10:30 アクア	
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木朋子	10:15~11:15 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上直子	10:15~11:00 やさしい ラテンダンス 渡部利香	スタッフ	
11:00					
11:30	11:15~12:00 フラダンス Horomaki! me ka mahalo! おしゃべりしてお楽しみしよう! 郡山秀子	11:40~12:25 ~warm~ HOTYOGA リフレッシュ Sawa	11:15~12:00 美姿勢づくり 腰痛予防のための 柔軟性向上プログラム 中川 昇		
12:00				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 やさしいモナリザ 畠山和江		12:15~13:15 グラマッスルフィット 全身を動かし 魅力的なボディラインを miyu		
13:00					13:10~13:55 スピード& ディスタンス
13:30	13:15~14:15 リラックスヨガ 大矢恵子	13:25~14:10 ヨガコリオ 山上莉穂×寛蔵寺知佳			
14:00			14:10~14:55		
14:30	14:35~15:35 UBOUND 角田優美×MINORI	14:30~15:30 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂×α	バレエ YASUKO		
15:00			15:15~16:00		
15:30	15:40~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博睦×小山田恵子	16:05~16:50 ベリーダンス 平山美代子	ダンスーズ ストレッチ YASUKO		
16:00					15:30~19:30 グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!
16:30					平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
17:00					ジュニア スイミング スクール
17:30					
18:00					
18:30	18:20~19:20 オリジナル エアロ 山口蓮	18:45~19:45 背骨 コンディショニング 筋力向上トレーニング 花里真理子		19:00~19:30 ミットシェイプ 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
19:00					
19:30	19:40~20:25 LES MILLS BODYPUMP わっかい×YUTO×α		19:30~19:50 サーキットトレーニング 20:00~20:30 Wow! HMP 宮城瑞唯東	20:00~20:30 アクア 早川陽佑	
20:00					
20:30					
21:00	20:50~21:50 LES MILLS BODYCOMBAT 下野雄飛×YUTO	20:40~21:40 LES MILLS Shapes テック15分 駒谷亜美	20:40~21:00 筋膜リリース		
21:30					
22:00					
22:30					

★スタンプラリーイベント★
有料レッスンに参加して抽選スタンプを集めよう!!
詳細は別途抽選POPをご確認ください
※20周年特別プログラムに伴い
通常レッスンの開始時間が異なる場合がございます
必ずスケジュールご確認の上、ご予約ください

7/12 (土)					
	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
9:15~9:45 エアロスタート 佐藤陽子		9:30~10:15 ピラティスフロー 今井しのぶ	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
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		
11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ		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		11:30~17:30 ジュニア スイミング スクール
12:20~13:20 ZUMBA エリカ		12:45~13:05 可動域向上ストレッチ		12:45~13:30 アクア 小山文乃	
13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 茂木隆将		13:30~14:15 エアロビクス コンボI 渡辺美佐子	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya/Yoshino		
14:45~15:15 GRIT ATHLETIC 茂木隆将		14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya/Yoshino			
15:40~16:40 LES MILLS BODYPUMP 駒谷亜美×TAKUMI		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		
17:05~17:50 tone 駒谷亜美×TAKUMI		16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子	17:00~18:00 クラブジャズ		
17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部隼翔		17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之	18:15~19:00 アクア 浜田浩之		
18:10~18:55 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈		18:20~19:05 GRIT CARDIO テック15分 TAKUMI			

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

7/13 (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
					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
10:00~10:45 エアロビクス コンボI 竹内 愛		10:15~11:15 HOTYOGA リンパフロー		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本彩海	
11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子		ヴェルデひとみ	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	
12:10~12:55 LES MILLS BODYATTACK 角田優美		11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美		11:25~11:55 スイムスタート	
S席9名 ¥1,100(税込) A席44名 ¥550(税込)			12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Miya		12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
13:25~14:25 LES MILLS BODYPUMP 駒谷亜美×柳田秀康		13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城瑞唯東	13:35~14:05 GRIT 茂木隆将	14:00~14:45 アクア 下野雄飛×田中あすか 橋本賢 ¥1,100(税込)	13:10~13:40 バタフライ ベースック
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			グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!
15:50~16:35 FIGHT DO KUMI		15:55~16:40 Choreospirals コリオスパイラル 栗原美奈	15:00~16:10 セーフティー ボクシング スクール		平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
16:55~17:55 MEGADANZ KUMI		17:00~18:00 ヴィンヤサ フローヨガ ティーブ リラクゼーション 萩原 香	16:30~17:45 LES MILLS BODYBALANCE テック15分 山上莉穂 ¥550(税込)	17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子	15:40~16:25 スピード& ディスタンス 後藤利草
				17:40~18:10 アクア 森 裕子	

有料イベント

申込：WEB予約（イベント予約）のみ
先行予約 ジェクサー赤羽店所属の方
6/17 (火) 10:00~6/17 (火) 23:59
他店舗所属の方・ジェクサー赤羽店所属の方
6/18 (水) 12:00~レッスン開始30分前

20周年特別プログラム

WEB予約方法・開始日：通常レッスンと同様の予約方法

OWEB予約プログラム参加方法

- レッスン開始前までにWEB予約が必須
- レッスン開始10分前までにご来館（チェックイン）がない場合
自動キャンセルとなりますのでご了承ください。
- 10分前を過ぎた場合、直前予約をご利用ください