

# 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	ジム
9:00						
9:30						
10:00			10:00~10:45			
10:30	10:15~11:00 <b>RITMOS</b> 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 <b>LES MILLS</b> 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 <b>ZUMBA</b> 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	14:40~15:25 <b>LES MILLS</b> 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			
15:00						
15:30	15:45~17:00 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT 20周年 スペシャルメドレー 小山田恵子				15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:15~19:15 <b>RITMOS</b> リトモス84 新曲をマスター!! IZU		女性専用 18:30~19:15 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT 角田優美			
19:00		19:00~19:45 <b>Balletone</b> 白木朋子				
19:30	19:30~20:00 <b>Wow! HIP</b> NANA					
20:00						
20:30	20:20~21:05 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP 家城和夫	20:10~21:10 心と身体のデトックス ヨガ&シンキングボウル 白木朋子				
21:00						
21:30	21:25~22:10 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT 家城和夫					
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
9:00						
9:30						
10:00					9:55~10:40 平泳ぎ 上達レッスン 遠藤龍太	
10:30	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		
11:00					10:50~11:35 ベビー スイミング スクール	
11:30	11:25~12:10 <b>ChoreoSpirals</b> やさしい コロスバイラル 片山千穂	11:20~12:05 エアロピクス コンボI 渡辺美佐子	11:30~12:15 椅子を使った ジャイロキネシス® 小林翔子	11:10~11:40 奇数週:アクアワードル 偶数週:ミッドシェイプ 最上優香		
12:00						
12:30	12:30~13:15 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK 矢内麻美	12:30~13:15 <b>MEGADANCE</b> 二宮由真	12:30~13:30 リラックスヨガ 岡村 幸		12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00						
13:30	13:35~14:20 <b>tone</b> 駒谷亜美	13:30~14:30 太極拳 弘澤成美 ¥550(税込)		13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田浩之	13:10~13:40 クロールベースック	
14:00						
14:30						
15:00	14:40~15:25 <b>ZUMBA</b> 小松真太郎	14:50~15:35 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE 矢内麻美	14:40~15:25 <b>LES MILLS</b> 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!!	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:20~18:50 <b>GRIT</b> TAKUMI					
19:00	19:10~19:55 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK 駒谷亜美×福島佑奈	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	
19:30						
20:00						
20:30	20:15~21:00 <b>UBOUND</b> 西尾真夕×加藤文音 ¥550(税込)	20:10~20:55 <b>Wow! HIP</b> 山上莉穂	20:00~21:10 成人 セーフティー ボクシング スクール			
21:00						
21:30	21:20~22:05 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT 西尾真夕×福島佑奈 S席9名 ¥2,200(税込) A席44名 ¥1,100(税込)	21:20~22:05 ヨガ×禪 <b>ZENSEE</b> Fuyuki×山上莉穂				
22:00						
22:30						

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
9:00						
9:30						
10:00			10:00~10:45			
10:30	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 60s & 70s 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	
11:00						
11:30	11:20~12:05 <b>RITMOS</b> 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 ベースックアクア30 吉田賢一		
12:00						
12:30	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 <b>ZENSEE</b> 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	
13:00						
13:30	13:25~14:10 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT 角田優美		13:15~14:00 フラダンス 田辺紀子		13:05~13:35 平泳ぎベースック	
14:00						
14:30						
15:00	14:40~15:25 エアロピクス ミドル 山口達	14:10~14:55 ~Light~ 美輪ライン ストレッチ 渡辺美佐子	14:20~15:05 <b>ZUMBA</b> 駒谷亜美×中山みなみ 承認NO: 33016	13:45~14:30 アクア 森 裕子		
15:30						
16:00	15:45~16:30 <b>LES MILLS</b> DANCE AMI	15:15~16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子	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 ¥550(税込)		14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:00~18:45 <b>ZUMBA</b> 能見章子		18:05~18:50 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK 山上奨			
19:00	19:00~19:45 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE 久保木裕子×山上莉穂	18:45~19:30 HOTYOGA コリオ 宮城瑠唯果	19:15~20:15 <b>ANTIGRAVITY</b> ハンモック Exercise Erika・Sela/Shoco	19:00~19:30 ミッドシェイプ 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	
19:30						
20:00	20:05~20:50 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP 定員: 53名 小川博隆×山上奨	19:55~20:40 HOTYOGA テトックス NATSUMI		19:40~20:25 アクア 大貫那知子	20:35~21:05 背泳ぎインター	
20:30						
21:00						
21:30	21:10~21:55 <b>LES MILLS</b> 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)		20:35~21:35 <b>ANTIGRAVITY</b> ハンモック Advanced Sela/Shoco・Erika			
22:00						
22:30						

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	ジム
9:00						
9:30						
10:00				9:45~10:30 アクア		
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレエ 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 Homokai me ka mahalo! おしゃべりお楽しみしよう! 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 全身を動かす 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 リラククスヨガ 大矢恵子	13:25~14:10 ヨガコロオ 山上莉穂×寛蔵寺知佳				
14:00						
14:30	14:35~15:35 UBOUND 角田優美×MINORI	14:30~15:30 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂×α	14:10~14:55 バレエ YASUKO			
15:00						
15:30					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!!	
16:00	16:00~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博隆×小山田恵子	16:05~16:50 ベリーダンス 平山美代子	15:15~16:00 ダンス ストレッチ YASUKO			
16:30						
17:00	17:05~17:50 tone 羽谷亜美×TAKUMI					
17:30					ジュニア スイミング スクール	
18:00						
18:30	18:20~19:20 オリジナル エアロ 山口達	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		
19:00						
19:30	19:40~20:25 LES MILLS BODYPUMP わっかい×YUTO×α	20:40~21:40 LES MILLS Shapes テック15分 駒谷亜美	19:30~19:50 サーキットトレーニング 20:00~20:30 Wow! HIP 宮城瑞唯東	19:40~20:25 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		20:40~21:00 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	ジム
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	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	エアロピクス 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 コロオスパイラル 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			
12:20~13:20	ZUMBA エリカ 承認NO.33328	12:45~13:05 可動域向上ストレッチ	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya.Yoshino	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 エアロピクス コンボI 渡辺美佐子	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya.Yoshino			
14:45~15:15	GRIT   ATHLETIC 茂木隆将					
15:40~16:40	LES MILLS BODYPUMP 羽谷亜美×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 羽谷亜美×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 コロオ 阿部隼翔	17:50~18:35 YASUKO		17:35~18:05 水中ウォーキング 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		18:15~19:00 アクア 浜田浩之		

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
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	バレエパー使用のため、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	ジム
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	エアロピクス 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 エアロピクス ミドル 竹内愛			
12:10~12:55	LES MILLS BODYATTACK 角田優美	12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Miya		11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美		
13:25~14:25	LES MILLS BODYPUMP 羽谷亜美×榎田秀康	13:35~14:20 ヨガコロオ 宮城瑞唯東	13:35~14:05 GRIT 茂木隆将			
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	15:00~16:10 セーフティー ボクシング スクール			
15:50~16:35	FIGHT DO KUMI	15:55~16:40 Choreospirals コロオスパイラル 栗原美奈				
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	LES MILLS BODYBALANCE テック15分 山上莉穂	17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子		
						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

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