

# 7/5~7/11 JEXER AKABANE Anniversary Event Time Schedule

	7/9 (火)						7/10 (水)						7/11 (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	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	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	※営業時間※ 平日 7:00~23:00 ± 8:00~22:00 日・祝日 8:00~20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30~ 土日祝 9:00~						※営業時間※ 平日 7:00~23:00 ± 8:00~22:00 日・祝日 8:00~20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30~ 土日祝 9:00~						※営業時間※ 平日 7:00~23:00 ± 8:00~22:00 日・祝日 8:00~20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30~ 土日祝 9:00~					
9:30																		
10:00			1000~1045												1000~1045	9:50~10:20 J-POPダンスネットワーク 吉田真一		
10:30	RITMOS 10:15~11:00 藤田茂子	10:15~11:00 やさしいヨガ Marina	10:15~11:00 整体オリジナル 白下 秀	10:15~11:00 アクア 森 裕子			10:20~11:05 やさしい ランダンス 片山千穂	10:15~11:00 奥特ラン 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 藤上優香		10:50~11:35 ハビー スイミング スクール	10:20~11:05 ファイティング シェイプ 岡崎晴哉	10:15~11:00 パランス コーディネーション 佐古田秀子	10:30~11:00 リクス アクア30 吉田真一	10:50~11:35 ハビー スイミング スクール		
11:00			11:05~11:50												11:10~11:40 ハーフアクア Oliver / バックダン 吉田真一			
11:30	11:15~12:15 リラックスヨガ 井上美保子	11:15~12:00 やさしい エアロフィット 藤田茂子	ZUMBA Yuri	11:10~11:40 水中ウォーキング 森 裕子	11:25~11:55 クロールインター		11:25~12:10 ChoreoSprints やさしい コアスバイラル 片山千穂	11:20~12:05 エアロビクス コンボ1 渡辺美佐子	11:30~12:15 やさしいモナリザ 本庄悦子	11:10~11:40 運動速アクアメトリク 運動速フィットシェイプ 藤上優香		12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	11:20~12:05 リラックスヨガ See	11:20~12:05 リラックスヨガ 松成広子	11:15~12:00 やさしい健康 コンディショニング 小松ゆき子	11:10~11:40 ハーフアクア Oliver / バックダン 吉田真一	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
12:00			12:05~16:45 開放時間													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 やさしいヨガ 萩原 香	12:30~13:15 LES MILLS Shapes 角田健美		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		12:25~13:10 MEGADANCE 藤田拓実	12:30~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 二宮由真	12:30~13:30 リラックスヨガ 岡村 幸	13:05~13:35 水中ウォーキング 浜田悠之	13:05~13:35 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 リラックスヨガ Yuto	12:20~13:05 ストリート ダンス Fuyuki	12:15~13:00 ヨガ X 音 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	13:35~14:20 ダンスエアロ 真内のみ美	13:35~14:20 ストレッチ 上野真美		13:15~14:00 アクア 宮之原千晶			13:30~14:30 LES MILLS BODYATTACK 井口綾香	13:30~14:30 24式太極拳 弘津成美	13:45~14:15 アクア 浜田悠之	13:05~13:35 水中ウォーキング 浜田悠之	13:05~13:35 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	13:20~14:05 定員53名 LES MILLS BODYPUMP YUTO X 渡戸龍介	13:15~14:00 フラダンス 田辺紀子	13:15~14:00 フラダンス 田辺紀子	13:15~14:00 フラダンス 田辺紀子	13:05~13:35 クロールプレス		
14:00																		
14:30	14:40~15:25 定員53名 LES MILLS BODYPUMP 藤田拓実 X 山本悠子	14:40~15:25 ヨガコリオ 小山田恵子					14:40~15:25 ZUMBA 小松悠太郎	14:50~15:35 WOW! HIP 野谷聖美	14:50~16:45 開放時間	14:50~16:45 開放時間			14:30~15:15 定員68名 EVENT LES MILLS BODYCOMBAT ¥550円(税込) 山本悠子 X 山本悠子	14:10~14:55 ~L級バレー 奥特ラン ストレッチ 渡辺美佐子				
15:00																		
15:30	15:45~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:45~16:30 エアロビクス ミドル 西崎知美					15:45~16:30 tone 藤田拓実	15:55~16:40 ボディメンテナンス 渋谷穂香					15:35~16:20 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂	15:15~16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子	15:15~16:00 エアロビクス コンボ1 尚 真			
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	18:40~19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太		18:30~19:15 女性専用 LES MILLS BODYCOMBAT 角田健美															
19:30	19:40~20:10 GRIT 藤田拓実	19:30~20:15 HOTYOGA コリオ 金 成紀	19:35~20:20 女性専用 Balletone 瀬生恒太郎	19:00~19:30 フィットシェイプ 大貫節知子	19:40~20:25 アクア 大貫節知子		19:00~19:45 EVENT 定員53名 LES MILLS BODYATTACK ¥550円(税込) 山本悠子 X 山本悠子	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	19:00~19:45 アクア 森田さゆり			18:45~19:30 MEGADANCE KUMI	18:40~19:30 HOTYOGA コリオ 山上莉穂	18:45~19:30 HOTYOGA コリオ 山上莉穂	19:15~20:15 女性専用 LES MILLS BODYATTACK 井口綾香		
20:00																		
20:30	20:30~21:15 LES MILLS BODYPUMP 白石悠史	20:40~21:25 HOTYOGA ビキナー 瀬生恒太郎					20:15~21:00 UBOUND 加藤文香	20:10~20:55 WOW! HIP 山上莉穂 X 山本 悠	20:00~21:10 成人 セーファー ボクシング スクール				20:30~21:15 EVENT 定員47名 LES MILLS BODYCATCH ※料金の詳細、 Instructorは初級を ご受講ください。	19:50~20:50 HOTYOGA リフレッシュ 瀬谷聖美	19:50~20:50 HOTYOGA リフレッシュ 瀬谷聖美	19:30~20:30 ハンモック Exercise Erika + Seta/Shocho	19:30~20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		

※都合によりスケジュールを変更させて頂く場合や、実施インストラクターの変更がある場合がございます。館内掲示またはホームページをご参照下さい。

背景の色が違うレッスンは、通常スケジュールとは異なるレッスンとなっております。無料のクラスは通常と同じ予約方法になります。ご予約の際にはご注意ください。  
(マルチステップに関しましては受講場所と予約番号は異なります。当日にステップ台を配置しますので、インストラクターの指示に従って受講をお願いいたします。)

EVENT 定員47名  
このクラスはWEBアカウントより、イベント予約にてご予約いただけます。受講場所は抽選となりますのでレッスン開始10分前にスタジオ前にてタブレットで行います。  
¥550円(税込) 予約開始は全レッスン、6/29(土) 0:00となります。ご入金はレッスン開始45分前までとし、当日キャンセルは受講料を後日お支払いいただきます。

# 7/5~7/11 JEXER AKABANE Anniversary Event Time Schedule

7/5 (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	
※営業時間※ 平日 7:00~23:00 土 8:00~22:00 日・祝日 8:00~20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30~ 土日祝 9:00~						
9:00	平日 7:00~23:00 土 8:00~22:00 日・祝日 8:00~20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30~ 土日祝 9:00~					
9:30						
10:00						
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいワルツ 白木朋子	10:15~11:15 〜Light〜 HOTYOGA 青柳麗菜	10:15~11:00 やさしい ラテンダンス 渡部利香	10:30~11:15 アクア		
11:00	11:15~12:00 三上恵子	11:15~12:00 NEWスタイルヨガ 中川 昇	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		
11:30	11:35~12:25 フラダンス 郡山秀子	11:35~12:25 HOTYOGA リフレッシュ 長谷川彩子	12:15~13:05 やさしいピラティス 郡山和江	13:05~13:50 スピード& ディスタンス		
12:00	12:15~13:00 やさしいピラティス 郡山和江	12:15~13:05 開放時間	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	13:15~14:00 リラクソヨガ 大矢恵子	13:10~13:55 LES MILLS Shapes 角田優美	13:10~13:55 WOW!POP YASUKO	13:05~13:50 スピード& ディスタンス		
13:00	14:20~15:06 UBOUND 井口綾香	14:20~15:06 WOW!POP YASUKO	14:10~14:55 開放時間	13:05~13:50 スピード& ディスタンス		
13:30	15:25~16:10 リラクソヨガ 岡村 幸	16:00~16:45 ベリーダンス 平山美代子	15:15~16:00 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール		
14:00	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	17:00~18:00 レンタルスタジオ	17:00~18:00 レンタルスタジオ	15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール		
14:30	18:30~19:15 エアロビクス コンボ1 木原啓貴	19:00~19:45 レンタルスタジオ	18:15~19:15 レンタルスタジオ	15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール		
15:00	19:00~19:45 イベント 定員53名 DANCE RYOMA × 高橋由美	19:00~19:45 レンタルスタジオ	19:00~19:30 ミットシェイプ 森 裕子	15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール		
15:30	20:30~21:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	19:40~20:25 アクア 甲川麻佑	15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール		
16:00	21:30~22:15 UBOUND 舞谷亜美	21:30~22:15 UBOUND 舞谷亜美	20:40~21:25 スピード& ディスタンス	15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール		
16:30	22:30	22:30	20:40~21:25 スピード& ディスタンス	15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール		

7/6 (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 佐藤謙子	9:25~10:10 LES MILLS Shapes 青柳麗菜	9:00~10:40 開放時間	10:15~11:00 アクア 長谷川彩子	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 佐藤謙子	10:35~11:20 ダンス コンディショニング 小津麻江	10:55~11:40 Choreospirals やさしい コリアスパイラル 寺井しのぶ	10:15~11:00 アクア 長谷川彩子	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
11:15~12:00 パワ-ヨガ 克	11:45~12:30 ジャズダンス 田中幸一	11:55~12:40 短期有料 スクール	11:35~12:20 アクア 小山又乃	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
12:30~13:15 マルチステップ 渡辺美佐子	12:45~13:15 ストレッチ 安藤るみ子	13:05~14:05 ハンモック Advanced Miva/Yoshino	12:45~13:30 アクア 小山又乃	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
13:30~14:15 ZUMBA 小松真太郎	13:30~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT ¥550円(税込) 前田美菜 × 前田美菜	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miva/Yoshino	13:05~14:05 ハンモック Advanced Miva/Yoshino	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
14:35~15:35 LES MILLS BODYPUMP YUTO	15:40~16:25 HOTYOGA 青柳麗菜	15:45~16:30 ステップ コンボ1 渡辺美佐子	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miva/Yoshino	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
15:00	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 坂本美佳子	16:55~17:40 tone 原田拓実	15:45~16:30 ステップ コンボ1 渡辺美佐子	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
15:30	17:35~18:05 LES MILLS BODYJAM 川島麻里菜	18:00~18:50 HOTYOGA コア 角田優美	16:45~17:30 tone 原田拓実	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
16:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾長夕	19:15~21:30 開放時間	17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
16:30	20:00~20:45 GRIT ¥550円(税込) 前田美菜 × 前田美菜	20:00~20:45 GRIT ¥550円(税込) 前田美菜 × 前田美菜	18:15~19:00 アクア 浜田浩之	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
17:00	20:45~21:30 UBOUND ¥550円(税込) 角田優美 × 前田美菜	20:45~21:30 UBOUND ¥550円(税込) 角田優美 × 前田美菜	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾長夕	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
17:30	21:30~22:15 DANCE RYOMA × 高橋由美	21:30~22:15 DANCE RYOMA × 高橋由美	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾長夕	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		
18:00	22:30	22:30	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾長夕	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール		

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	

7/7 (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	
9:15~9:45 エアロスタート 竹内 愛	9:25~10:10 LES MILLS Shapes 青柳麗菜	9:00~10:45 開放時間	10:15~11:00 アクア 長谷川彩子	8:30~9:15 ベビー スイミング		
10:05~10:50 エアロビクス コンボ1 佐藤謙子	10:35~11:20 ダンス コンディショニング 小津麻江	10:55~11:40 Choreospirals やさしい コリアスパイラル 寺井しのぶ	10:15~11:00 アクア 長谷川彩子	8:30~9:15 ベビー スイミング		
11:15~12:00 パワ-ヨガ 克	11:45~12:30 ジャズダンス 田中幸一	11:55~12:40 短期有料 スクール	11:35~12:20 アクア 小山又乃	8:30~9:15 ベビー スイミング		
12:30~13:15 マルチステップ 渡辺美佐子	12:45~13:15 ストレッチ 安藤るみ子	13:05~14:05 ハンモック Advanced Miva/Yoshino	12:45~13:30 アクア 小山又乃	8:30~9:15 ベビー スイミング		
13:30~14:15 ZUMBA 小松真太郎	13:30~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT ¥550円(税込) 前田美菜 × 前田美菜	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miva/Yoshino	13:05~14:05 ハンモック Advanced Miva/Yoshino	8:30~9:15 ベビー スイミング		
14:35~15:35 LES MILLS BODYPUMP YUTO	15:40~16:25 HOTYOGA 青柳麗菜	15:45~16:30 ステップ コンボ1 渡辺美佐子	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miva/Yoshino	8:30~9:15 ベビー スイミング		
15:00	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 坂本美佳子	16:55~17:40 tone 原田拓実	15:45~16:30 ステップ コンボ1 渡辺美佐子	8:30~9:15 ベビー スイミング		
15:30	17:35~18:05 LES MILLS BODYJAM 川島麻里菜	18:00~18:50 HOTYOGA コア 角田優美	16:45~17:30 tone 原田拓実	8:30~9:15 ベビー スイミング		
16:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾長夕	19:15~21:30 開放時間	17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之	8:30~9:15 ベビー スイミング		
16:30	20:00~20:45 GRIT ¥550円(税込) 前田美菜 × 前田美菜	20:00~20:45 GRIT ¥550円(税込) 前田美菜 × 前田美菜	18:15~19:00 アクア 浜田浩之	8:30~9:15 ベビー スイミング		
17:00	20:45~21:30 UBOUND ¥550円(税込) 角田優美 × 前田美菜	20:45~21:30 UBOUND ¥550円(税込) 角田優美 × 前田美菜	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾長夕	8:30~9:15 ベビー スイミング		
17:30	21:30~22:15 DANCE RYOMA × 高橋由美	21:30~22:15 DANCE RYOMA × 高橋由美	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾長夕	8:30~9:15 ベビー スイミング		
18:00	22:30	22:30	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾長夕	8:30~9:15 ベビー スイミング		

■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(ヨガラク)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。バスタオルは必要ございません。

※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。  
バスタオルが必要です。

白色 → 白のプログラムはWEB予約プログラムになります。

灰色 → 灰色のプログラムは有料プログラムになります。

水色 → 水色のプログラムは予約不要プログラムになります。

※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2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 アクアパーシク  
●土曜日 12:45~13:30 アクア

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽  
休館日: 月曜日 WEB予約受付開始: 毎月26日0:00~