

# ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

## 2024年11月23日(土) 勤労感謝の日

### グループエクササイズ 祝日タイムスケジュール

	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	★ Information ★
8:00			8:00~10:40			16:30~17:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> YUTO × 西尾真夕 レアな組み合わせのイベントです!! 皆さん待望のBODYCOMBAT60🎯 最近UBOUNDもライセンスを取得した 人気急上昇中で波に乗っている西尾真夕 レギュラーレッスンのないYUTOは 激レアですよ〜 このふたりなら、きっと燃え尽きてしまうくらい 盛り上げてくれるでしょう ※詳細は別途POPをご確認ください
8:30			開放時間			
9:00						16:30~17:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 田中あおい 家城和太 × 井口綾磨 10月よりスケジュールに加わった 家城インストラクターと 赤羽店のスタッフジョイント🎯 田中あおい 『ふたりに負けないくらい盛り上げます』 個性あふれるレッスンにご注目! 楽しいBODYATTACKを 3人でお届けします! ※詳細は別途POPをご確認ください
9:30	9:15~9:45 エアロスタート 佐藤陽子	9:25~10:10 <b>LES MILLS</b> <b>Shapes</b> 青柳紀映		10:15~11:00 アクア	9:50~11:25 ヘビー スイミング スクール	
10:00	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	10:55~11:40 <del>Chogonnyaku</del> やさしい コロオスバイラル 今井しのぶ	10:35~11:20 長谷川彩子		
10:30						
11:00	11:15~12:00 パワーヨガ 克	11:45~12:30 ジャズダンス 田畑幸一	11:55~12:40 短期有料 スクール	12:45~13:30 アクア	11:30~17:30 ジュニア スイミング スクール	
11:30						
12:00	12:30~13:15 エアロピクス コンボI 渡辺美佐子		13:05~14:05 * ANTI GRAVITY ハンモック Advanced Miya/Yoshino	12:45~13:30 アクア 小山文乃		
12:30						
13:00	13:30~14:15 ZUMBA 小松真太郎		14:25~15:25 * ANTI GRAVITY ハンモック Exercise Miya/Yoshino			
13:30						
14:00	14:35~15:20 UBOUND RADICAL FITNESS 角田優美					
14:30						
15:00	15:40~16:10 GRIT   CARDIO 原田拓実	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			
15:30						
16:00	16:30~17:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 有料イベント YUTO×西尾真夕	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子	16:50~17:35 <b>tone</b> 原田拓実	17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	17:50~18:50 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 有料イベント 田中あおい 家城和太×井口綾磨	BC, BA JOINT Lesson S席 ¥1,100(税込) A席 ¥550(税込)		18:15~19:00 アクア 浜田浩之		
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00