

# ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

## 2025年3月20日(木) 春分の日

### 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<br>プール                    | スイミング<br>プール                        | ★ Information ★  |
|-------|--|---|--|----------------------------------|-------------------------------------|--|
| 8:00  |  |   |  |                                  |                                     | <br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b><br><br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b><br><br>なんと、....<br>3つのレッスンで<br>NEW Instructorが登場!!<br><br>どのInstructorかは<br>公式発表までのお楽しみ🎲<br><br>これから赤羽店の<br>スタジオを盛り上げてくれること<br>間違いなしですね!!<br><br>ご予約お忘れなく~<br>皆様のご参加お待ちしております!! |
| 8:30  |  |   |  |                                  |                                     |  |
| 9:00  |  |   |  |                                  |                                     |  |
| 9:30  |  |   |  |                                  |                                     |  |
| 10:00 |  |   | 10:00~10:45                                  |                                  |                                     |  |
| 10:30 | 10:20~11:05<br>ファイティング<br>シェイプ<br>岡崎順哉   | 10:15~11:00<br>バランス<br>コーディネーション<br>佐古田秀子   | やさしいヨガ<br>萩原 香                               | 10:15~11:00<br>アクア<br>吉田賢一       |                                     |  |
| 11:00 |  |   |  |                                  | 10:50~11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール |  |
| 11:30 | 11:20~12:05<br><b>RITMOS</b><br>Sae  | 11:20~12:05<br><br>駒谷亜美 X NEW Instructor | 11:15~12:00<br>やさしい背骨<br>コンディショニング<br>小松ゆき子  | 11:10~11:40<br>アクアベーシック<br>吉田賢一  |                                     |  |
| 12:00 |  |   |  | 12:00~13:00                      | 12:00~13:00                         |  |
| 12:30 | 12:20~13:05<br>ステップ<br>ライト<br>竹内 愛   | 12:20~13:05<br>ストリート<br>ダンス<br>岡崎順哉   | ※予約不要!<br>12:30~12:45<br>HIIT トレーニング<br>YUTO | 初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用 | 中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用   |  |
| 13:00 |  |   | 13:10~13:55                                  |                                  | 13:05~13:35<br>クロールベーシック            |  |
| 13:30 | 13:25~14:10<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYCOMBAT</b><br>角田優美   |   | 美軸フェイス<br>NEW PROGRAM<br>渡辺美佐子               |                                  |                                     |  |
| 14:00 |  |   |  | 13:45~14:30<br>アクア               |                                     |  |
| 14:30 | 14:30~15:15<br>ヨガ X 禅<br><br>Fuyuki |   | 14:10~14:55<br>美軸ライン<br>ストレッチ<br>渡辺美佐子       | 森 裕子                             |                                     |  |
| 15:00 |  |   |  |                                  | 14:50~18:30                         |  |
| 15:30 |  | 15:15~16:00<br>HOTYOGA<br>リフレッシュ<br>森 裕子  | 15:20~16:05<br>エアロスタート<br>&ストレッチ<br>佐々木 啓    |                                  |                                     |  |
| 16:00 | 15:35~16:20<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b><br>YUTO X NEW Instructor  |   |  |                                  |                                     |  |
| 16:30 |  |   |  |                                  |                                     |  |
| 17:00 | 16:40~17:40<br><b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b><br>NEW Instructor  |   |  |                                  | ジュニア<br>スイミング<br>スクール               |  |
| 17:30 |  |   |  |                                  |                                     |  |
| 18:00 |  |   |  |                                  |                                     |  |
| 18:30 |  |   |  |                                  |                                     |  |
| 19:00 |  |   |  |                                  |                                     |  |

営業時間 8:00~20:00

 映像付き 12:30~12:45  
HIIT トレーニング  
YUTO  
YUTO考案のオリジナルレッスン。  
自体重のトレーニングと短い休憩を  
交互に行うインターバルトレーニングで  
多くのカロリー消費が期待できる  
プログラムです。  
映像×リアルインストラクターの  
ハイブリッドレッスンでお届けします。  
予約不要! 直接Cスタジオにお越しください。

 映像付き  
13:10~13:55  
**美軸フェイス**  
NEW PROGRAM  
渡辺美佐子  
美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった  
顔のパーツを使って  
全身を整えるメソッドです。  
顔とカラダは  
一枚の皮膚でつながっています。  
凝り固まった顔の筋肉を  
活性化すると同時に、  
カラダのこわばりを解消します。  
「全身を整える」  
を簡単に体感できるメソッドです。  
新しいプログラムを  
映像による説明を交えながら  
分かりやすくお届けいたします。