

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2025年4月29日(火)

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						12:15~13:15  ZUMBA 承認No.32037 ¥550(税込) 武内のぞ美 ラテン系の楽しい音楽に合わせてながら 体を動かすダンスプログラム。 「運動不足を解消したい」 「ダイエットしたい」 「ダンスが上手になりたい」など さまざまな目的を楽しみながら どんな方でも安心して楽しめます！ 【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※4/8(火) 10:00~レッスン開始30分前 【受講場所】 当日、フロントにて 来館順で抽選いたします ※抽選で出た番号が受講場所となります
8:30						
9:00						
9:30						
10:00			10:00~10:45			
10:15~11:00	10:15~11:00 RITMOS 廣田茂子	10:15~11:00 やさしいヨガ Marina	整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:00 アクア 森 裕子		
10:30			GW特別プログラム			
11:00			11:05~11:50			
11:15~12:15	11:15~12:15 リラックスヨガ 井上美保子	11:15~12:00 やさしい エアロフット 廣田茂子	 salsa lion 千葉英子	11:10~11:40 水中ウォーキング 森 裕子	11:25~11:55 平泳ぎインター	
12:00		有料イベント	12:05~14:00 開放時間		12:00~13:00 バタフライをスムーズに 泳げるようになろう!! 有料イベント 笹山 康太	
12:30	12:30~13:15 LES MILLS Shapes 角田優美	 ZUMBA ¥550(税込) 武内のぞ美				15:45~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ～昭和の日special～ 🎧コンバットクラシック🎧 ¥550(税込) 小山田恵子 昭和の日特別レッスン!! 小山田インストラクターにて 普段のレッスンでは聞けない古き良き名曲を 皆さまにお届けいたします♪ 【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ●JX赤羽店所属の方(先行予約) 4/8(火) 10:00~レッスン開始30分前 ○他店舗所属の方 4/9(水) 0:00~レッスン開始30分前 【受講場所】 当日、フロントにて 来館順で抽選いたします ※抽選で出た番号が受講場所となります
13:00						
13:30	13:35~14:20 ダンスエアロ 武内のぞ美	13:35~14:20 エアロビクス コンボI 吉岡知美		13:15~14:00 アクア 宮之原千晶		
14:00						
14:30						
14:40~15:25	14:40~15:25 LES MILLS BODYPUMP 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 ミドル 吉岡知美			
15:00	有料イベント					
15:30	15:45~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT ¥550(税込) 小山田恵子					
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00