

# ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

## 2025年5月3日(土)

### 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						<b>GW特別プログラム</b> 9:30~10:15 ピラティスフロー 今井しのぶ 体幹を強化し 身体全体のバランスを整えることで 背筋が伸びた美しい姿勢 しなやかに自由自在に動く肉体など 理想的な体と健康に導いてくれます。 途切れることのない 流れるような動きをすることで 集中力のアップにもつながります。
8:30						
9:00						<b>GW特別プログラム</b> 16:50~17:35 クラブジャズ YASUKO ジャズの影響を受けた ディスコやハウスなどの音楽ジャンル。 ジャズテイストの振付から ハウスまでを踊るダンスプログラムです。
9:30	9:15~9:45 エアロスタート 佐藤陽子	GW特別プログラム 9:30~10:15 ピラティスフロー 今井しのぶ	9:25~10:10 LES MILLS Shapes 青柳紀映		9:50~11:25	
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	10:45~11:30 Choreospirals やさしい コリオスハイラル 今井しのぶ		ベビー スイミング スクール	
10:30						<b>GW特別プログラム</b> 17:00~18:15 <b>LES MILLS BODYJAM</b> +テック15分 ¥880(税込) 川島麻里奈 ヒップホップやトラップ、ハウス、EDMなど 様々な音楽ジャンル、カルチャーダンスを 組み合わせたワークアウト スタジオではなかなか聞くことができない 細かい動きを川島Rが 丁寧に説明してくれます！ 最高の音楽でダンスを楽しみましょう！ 【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
11:00	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		11:30~17:30	
11:30						
12:00						
12:30	12:20~13:05 ZUMBA エリカ	12:45~13:05 可動域向上ストレッチ		12:45~13:30 アクア 小山文乃		
13:00						
13:30	13:25~14:10 LES MILLS BODYATTACK 田中あおい	13:30~14:15 エアロピクス コンボI 渡辺美佐子				
14:00						
14:30	14:30~15:00 GRIT ATHLETIC 茂木隆将				ジュニア スイミング スクール	
15:00						
15:30	15:20~16:05 LES MILLS BODYCOMBAT 茂木隆将	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			
16:00						
16:30	16:30~17:15 UBOUND RADICAL FITNESS 角田優美	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子	GW特別プログラム 16:50~17:35 クラブジャズ YASUKO			
17:00						
17:30	有料イベント 17:45~19:00 LES MILLS BODYJAM +テック15分 ¥880(税込) 川島麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部隼翔				
18:00						
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00