

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2025年5月4日(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						JEXER板橋コラボレッスン 12:10~13:10 LES MILLS BODYATTACK 定員: 53名 SYUNSUKE × 田中あおい 板橋との初コラボ!! 最高の音楽、ハイインパクトな動きで お客様一人一人を楽しく盛り上げます🎵 皆さまお楽しみに!
8:30						
9:00					8:30~9:15 ベビースイミング	
9:30	9:15~9:45 エアロスタート 竹内 愛				9:20~11:20	
10:00	10:00~10:45 エアロピクス コンボI 竹内 愛	10:15~11:15 HOTYOGA リフレッシュ		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本彩海	ジュニア スイミング スクール	
10:30			10:30~11:15 アクア 山本彩海			
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	AI	11:00~11:45			
11:30	JEXER板橋コラボレッスン 12:10~13:10	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美	エアロピクス ミドル 竹内 愛	11:25~11:55 スイムスタート		
12:00	LES MILLS BODYATTACK				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	SYUNSUKE × 田中あおい 定員: 53名				13:10~13:40 平泳ぎベーシック	
13:00	13:30~14:15 LES MILLS BODYPUMP 駒谷亜美	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城瑠唯果	13:35~14:05 GRIT CARDIO 茂木隆将			
13:30						
14:00	14:35~15:20 LES MILLS Shapes 駒谷亜美	14:45~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原美奈	15:00~16:10			
14:30						
15:00						
15:30						
16:00	15:50~16:35 LES MILLS BODYCOMBAT 茂木隆将	15:55~16:40 Choreospirals コロオスバイラル 栗原美奈			15:40~16:25 スピード& ディスタンス	
16:30						
17:00	16:55~17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵	有料イベント 17:00~18:15 LES MILLS BODYBALANCE +テック15分 ¥880(税込) 山上莉穂		17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子		
17:30				17:40~18:10 アクア 森 裕子		
18:00	18:00~18:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵					
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00