

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2025年5月6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						<p>B-STコラボレッスン</p> <p>13:35~14:20</p> <p>サーキットトレーニング ～動きを理解し運動効果を上げる～</p> <p>定員：45名</p> <p>加茂祐一郎×上田陣義</p> <p>B-STとの初コラボ！！ 一つ一つの動作を 人気パーソナル加茂・上田が より丁寧に寄り添って ご案内していきます🍷 終わった後は間違いなく 身体が燃え続けているかも！？ 皆さまお楽しみに！</p> <p>※詳細はPOPをご覧ください</p>
8:30						
9:00						
9:30						
10:00			10:00~10:45			
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						
11:00			11:05~11:50			
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	 ZUMBA 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	
11:30						
12:00			12:05~14:00 開放時間	12:00~13:00 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	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	12:30~13:15 LES MILLS Shapes 角田優美	★水陸コラボレッスン 12:40~ 綺麗に泳ぐための 身体づくり教室 ¥1,320(税込) わっさい×瀬谷夏美				
13:00						
13:30	B-STコラボレッスン 13:35~14:20 サーキットトレーニング ～動きを理解し運動効果を上げる～ 加茂祐一郎×上田陣義 定員：45名	13:35~14:20 ストレッチ 角田優美		13:15~14:00 アクア 宮之原千晶	★水陸コラボレッスン ~13:40 綺麗に泳ぐための 身体づくり教室 わっさい×瀬谷夏美	
14:00						
14:30			14:40~15:25			
15:00	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			
15:30						
16:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子				15:30~18:30	
16:30						
17:00					ジュニア スイミング スクール	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00