

# 2024年5月～ ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(火～木)

火曜日					
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	ジム
※営業時間※ 平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～					
9:00					
9:30					
10:00		10:00～10:45			
10:30	RITMOS やさしいヨガ 廣田茂子	整体オリジナル 日下 秀	10:15～11:00 アクア 森 裕子		
11:00					
11:30	リラククスヨガ 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 クロールインター	
12:00	井上美保子		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 やさしいヨガ 萩原 香	12:30～13:15 LES MILLS Shapes 角田優美			
13:00					
13:30	13:35～14:20 ダンスエアロ 武内のお美	13:35～14:20 ストレッチ 上野真智	13:15～14:00 アクア 宮之原千晶		
14:00					
14:30	14:40～15:25 LES MILLS BODYPUMP 原田拓実	14:40～15:25 ヨガコリオ 小山田恵子			
15:00					
15:30				15:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00	15:45～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:45～16:30 エアロピクス ミドル 吉岡知美			
16:30					
17:00		17:00～18:00 レンタルスタジオ			
17:30					
18:00					
18:30		女性専用 18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美			
19:00	18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	19:15～20:15 女性専用 19:35～20:20 Balletone 満生恒太郎	19:00～19:30 ミットシェイプ 大貴那知子		
19:30					
20:00	19:40～20:10 GRIT 原田拓実	HOTYOGA ビギナー 白木朋子	19:40～20:25 アクア 大貴那知子		
20:30	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP 白石周史	20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 満生恒太郎			
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
閉館時間 23:00					

水曜日					
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	ジム
※営業時間※ 平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～					
9:00					
9:30					
10:00					
10:30	10:20～11:05 やさしい ラテンダンス 片山千穂	10:15～11:00 美輪ライン エクササイズ 渡辺美佐子	10:25～11:10 やさしいヨガ チカコ	10:15～11:00 アクア 最上優香	
11:00				10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
11:30	11:25～12:10 ChoreoSpirals やさしい コロオスバイラル 片山千穂	11:20～12:05 エアロピクス コンボ！ 渡辺美佐子	11:30～12:15 やさしいモナリザ 本庄悦子	11:10～11:40 アクアヌードル 最上優香	
12:00				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	12:40～13:25 MEGADANCE 二宮由真	12:25～13:10 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	12:30～13:30 リラククスヨガ 岡村 幸	12:30～13:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00					
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	13:30～14:30 48式太極拳 弘澤成美	13:05～13:35 水中ウォーキング 浜田浩之	13:05～13:35 13:05～13:35 バタフライベーシック	
14:00					
14:30	14:40～15:25 ZUMBA 小松真太郎	14:50～15:35 WOW! HIP 髙谷亜美	14:50～16:45 開放時間		
15:00				14:50～19:20 ジュニア スイミング スクール	
15:30					
16:00	15:45～16:30 tone 原田拓実	15:55～16:40 ボディメンテナンス 渋谷輝幸			
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK ※担当は代行資格を ご確認ください。 スタッフ	18:50～19:50 レンタルスタジオ	19:00～19:45 アクア 森田さゆり	19:30～20:30 短期有料 スクール	
19:30					
20:00	20:15～21:00 UBOUND 加藤文香	20:10～20:55 WOW! HIP 山上莉穂	20:00～21:10 成人 セーフティ ボクシング スクール	20:40～21:25 スピード& ディスタンス	
20:30					
21:00	21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山上莉穂	21:15～22:00 LES MILLS BODYBALANCE 井口綾啓	21:25～22:30 開放時間		
21:30					
22:00					
22:30					
閉館時間 23:00					

木曜日					
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	ジム
※営業時間※ 平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～					
9:00					
9:30					
10:00		10:00～10:45			
10:30	10:20～11:05 ファイティング シェイプ 岡崎順哉	10:15～11:00 バランス コーディネーション 佐古田秀子	やさしいヨガ 萩原 香	10:15～11:00 アクア 吉田賢一	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール
11:00					
11:30	11:20～12:05 RITMOS Sae	11:20～12:05 リラククスヨガ 松成広子	11:15～12:00 やさしい背骨 コンディショニング 小松ゆき子	11:10～11:40 アクアベーシック 吉田賢一	
12:00					
12:30	12:20～13:05 ステップ ライト 竹内 愛	12:20～13:05 ストリート ダンス 岡崎順哉	12:15～13:00 ヨガ×禪 ZENSEE Fuyuki	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
13:00					
13:30	13:20～14:05 LES MILLS DANCE RYOMA		13:15～14:00 フラダンス 田辺紀子	13:05～13:35 クロールプレス	
14:00	NEW 14:20～15:05 LES MILLS BODYCOMBAT ※担当は代行資格を ご確認ください。 スタッフ	14:10～14:55 ～Light～ 美輪ライン ストレッチ 渡辺美佐子			
14:30					
15:00	15:15～16:00 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂	15:15～16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子	15:15～16:00 エアロピクス コンボ！ 尚武	14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール	
15:30					
16:00	16:15～18:05 開放時間				
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:10～18:55 ZUMBA 能見寛子	18:40～19:30 HOTYOGA コリオ 山上莉穂	女性専用 18:20～18:50 LES MILLS BODYATTACK 井口綾啓		
19:00	19:10～19:55 MEGADANCE KUMI	19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Erika・Seia/Shoco			
19:30					
20:00	20:10～20:55 tone 髙谷亜美	20:10～20:55 HOTYOGA リフレッシュ 瀬谷夏美	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Seia/Shoco・Erika	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
20:30					
21:00	21:15～22:00 UBOUND 髙谷亜美		21:50～22:30 開放時間	20:35～21:05 平泳ぎインター	
21:30					
22:00					
22:30					
閉館時間 23:00					

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。  
 ※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。  
 ※都合によりスケジュールを変更させて頂く場合がございます。館内掲示またはホームページをご参照下さい。

# 2024年5月～ ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(金～日)

金曜日					
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	ジム
※営業時間※ 平日 7:00～23:00 土 8:00～22:00 日・祝日 8:00～20:00 ※プール利用開始※ 平日 9:30～ 土日祝 9:00～					
9:00					
9:30					
10:00					
10:30	10:15～11:00 Balletone やさしいバレトン 白木朋子	10:15～11:15 ～Light～ HOTYOGA リフレッシュ 長谷川彩子	10:30～11:15 やさしい ラテンダンス 渡部利香	10:30～11:15 アクアコロオ 西尾真夕	
11:00					
11:30	11:15～12:00 フラダンス 郡山秀子	11:35～12:25 リフレッシュ 体操 中川昇			
12:00	12:15～13:00 やさしいピラティス 畠山和江	12:15～13:55 開放時間	12:00～13:00 短期有料 スクール	12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00	13:15～14:00 リラックスヨガ 大矢恵子	13:00～13:45 LES MILLS SHAPES 角田優美		13:05～13:50 スピード& ディスタンス	
14:00	14:20～15:05 UBOUND 井口綾磨	14:20～15:05 Wow!HIP YASUKO			
14:30	15:25～16:10 リラックスヨガ 岡村幸	16:00～16:45 ベリーダンス 平山美代子		15:30～19:30 ジュニア スイミング スクール	
15:00		15:10～15:55			
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
閉館時間 23:00					

土曜日					
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	ジム
9:00		9:00～10:40 開放時間			
9:15～9:45 エアロスタート 佐藤陽子	9:25～10:10 LES MILLS SHAPES 青柳紀映			9:50～11:25 ベビー スイミング スクール	
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	10:55～11:40 ChoreoSpirals やさしい コロオスパイラル 今井しのぶ	10:15～11:00 アクアコロオ 長谷川彩子		
11:15～12:00 パワーヨガ 克	11:45～12:30 ジャズダンス 田畑幸一	11:55～12:40 短期有料 スクール		11:30～17:30	
12:30～13:15 エアロピクス コンボI 渡辺美佐子	12:50～13:35 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	13:05～14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya.Yoshino	12:45～13:30 アクア 小山文乃		
13:30～14:15 ZUMBA 小松真太郎	13:55～14:25 ストレッチ 安藤るみ子	14:25～15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya.Yoshino		ジュニア スイミング スクール	
14:35～15:35 LES MILLS BODYPUMP YUTO	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		グルトレ 毎時30分～ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!	
15:55～16:25 GRIT 原田拓美	16:45～17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子	16:55～17:40 tone 原田拓美		※平日 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日祝 10:00～19:00	
17:50～18:35 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	18:00～18:45 HOTYOGA コロオ 角田優美		17:35～18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕			18:15～19:00 アクア 浜田浩之		
閉館時間 22:00					

プログラム定員	
スタジオA	55名
スタジオB	50名
スタジオC	30名 35名
ステップレッスン	A : 55名 C : 20名
GRIT・TONE	A : 45名 C : 20名
UBOUND	45名
バレエ	バレエパー使用のため、WEB予約と実際の立ち位置が異なります。インストラクターの指示に従ってください。
プール	アクア・ミット : 38名 水中ウォーキング : 29名

日曜日					
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	ジム
		9:00～10:45 開放時間		8:30～9:15 ベビースイミング	
9:15～9:45 エアロスタート 竹内愛				9:20～11:20	
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	
11:00～11:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	11:35～12:20 HOTYOGA テトックス	11:00～11:45 エアロピクス ミドル 竹内愛		10:30～11:15 アクア 山本彩海	
12:05～13:05 LES MILLS BODYATTACK 原田拓美	12:10～13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Miya		11:25～11:55 スイムスタート		
13:25～14:25 LES MILLS BODYPUMP 井口綾磨	13:45～14:30 ヨガコロオ 山上莉穂	13:45～14:15 tone 原田拓美		12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
14:45～15:30 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 セーフティー ボクシング スクール		13:05～13:35 背泳ぎパーシク	
15:50～16:35 LES MILLS BODYCOMBAT 井口綾磨	15:55～16:40 ChoreoSpirals コロオスパイラル 栗原美奈			グルトレ 毎時30分～ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!	
16:55～17:40 UBOUND 鳥居美紗恵	17:00～18:00 リラックスヨガ		17:00～17:30 ミットシェイブ 森裕子	※平日 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日祝 10:00～19:00	
18:00～18:45 FIGHT DO 鳥居美紗恵	18:00～19:30 開放時間		17:40～18:10 アクア 森裕子		

■プログラム開始後の、スタジオ入場・プール入場  
(プログラムへの参加)はお断りさせていただきます。

■HOTプログラムにご参加の際はヨガマットに敷く為の  
バスタオル(ヨガラグ)が必要です。

※Warmクラス: 室温・湿度が共に高い状態から始まり、クラス後半にかけて  
室温・湿度が下がっていくクラスです。バスタオルは必要ございません。

※Lightクラス: クラス後半にかけて室温・湿度が上がっていくクラスです。  
バスタオルが必要です。

白色	→白のプログラムはWEB予約プログラムになります。
灰色	→灰色のプログラムは有料プログラムになります。
水色	→水色のプログラムは予約不要プログラムになります。

※ジュニアスイミングスクール・ベビースイミングスクールのコース使用に伴い  
以下の2クラスは通常と異なる29名定員となります。

- 水曜日 11:10～11:40 アクアヌードル30
- 木曜日 11:10～11:40 アクアパーシク30
- 土曜日 12:45～13:30 アクア45

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽