

2021. 1~

## ジェクサー・フィットネス&amp;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				水曜日				木曜日								
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール						
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	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	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		
9:00																
9:30																
10:00	10:00~10:45 モムチャン フィットネス 川又珠実	10:00~10:45 整体オリジナル 日下秀	10:00~10:45 やさしいヨガ 大矢恵子	9:55~10:40 アクア45 下地 愛実	10:15~11:00 ステップ コンボ I 45 渡辺美佐子	10:00~10:45 リラックスヨガ 45 杉本麻衣	10:00~10:45 やさしい 美軸ラインエクササイズ 武久あみ	10:00~10:45 アクア45 山崎香菜	10:05~10:50 協栄シェイプ ボクシング 高橋綾子	10:00~10:45 バランス コーディネーション 佐古田秀子	10:00~10:45 やさしいヨガ 萩原香	10:00~10:45 アクア45 田中あすか	10:00~10:45			
10:30																
11:00	11:05~11:50 リラックスヨガ 45 井上美保子		11:05~11:50 ミットシェイプ30 下地 愛実		11:15~12:00 やさしいエアロフト BEAT-EX RIKA	11:15~12:00 やさしいエアロフト BEAT-EX 廣田茂子	11:15~12:00 Choreo Spirals やさしい コリオスパイラル 片山千穂	11:15~12:00 やさしいヨガ チカコ	10:50~11:35 ベビー スイミング スクール	11:10~11:55 RITMOS Sae	11:05~11:50 リラックスヨガ 45 松広子	11:05~11:50 やさしいけいらくビクス 武久あみ	10:55~11:25 水中ウォーキング30 田中あすか	10:50~11:35 ベビー スイミング スクール		
11:30																
12:00	12:10~12:55 骨盤引締め ピラティス のりこ		12:20~13:05 やさしいヨガ 萩原香	12:00~13:00 初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	12:10~14:20 開放時間	12:30~13:15 MEGADANZ yuma	12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 溝見響	12:30~13:15 やさしいモナリザ 本庄悦子	11:40~12:40 膝・腰 らくらく 水中運動教室 小出有紀子	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	12:15~13:00 ステップ ライト45 竹内愛	12:20~13:05 ストリートダンス スタート 岡崎順哉	12:10~13:00 開放時間	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																
13:00																
13:30	13:35~14:20 やさしい ペルビックストレッチ 有山美由紀		13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 溝見響	14:00~14:45 アクア45 佐久間由佳	14:40~15:25 エアロビクス ミドル45 吉岡知美	13:45~14:30 Brain to Balance 佐久間由佳	13:45~14:30 48式太極拳 弘澤成美	13:45~14:30 開放時間	13:35~14:10 アクア30 浜田浩之	13:40~14:10 アクア30 浜田浩之	13:05~13:35 フィンベーシック	13:20~14:05 モムチャン フィットネス miyu	13:20~14:05 フラダンス 45 田辺紀子	13:20~14:05 短期有料 スクール	13:05~13:35 背泳ぎベーシック	
14:00																
14:30	14:40~15:10 LES MILLS BODYPUMP 山本恵子		15:15~16:00 ヨガコリオ 小山田恵子	15:20~16:05 ZUMBA 小松真太郎	15:45~18:15 開放時間	15:00~15:45 リラックスヨガ 45 岡村幸	14:30~15:15 ANTIGRAVITY Rest Minato	14:30~15:15 開放時間	14:30~15:15 リラックスヨガ 45 岡村幸	14:50~19:20 ジュニア スイミング スクール	14:25~14:55 ~Light~ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	15:15~16:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:15~16:00 Hot Yoga リフレッシュ 森裕子	15:30~18:10 開放時間	14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	
15:00																
15:30	15:30~16:00 LES MILLS CXWORX 山本恵子		16:20~17:05 Les MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	16:20~17:05 リラックスヨガ KANA	16:20~17:05 女性専用	18:30~19:15 Hot Yoga 骨盤調整 倉又由紀子	18:36~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	19:00~19:30 ミットシェイプ30 大貴部知子	19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP 松永三千代	19:00~19:45 リラックスヨガ45 萩原香	19:00~19:45 アクア45 森田さゆり	18:10~18:55 ZUMBA 能見章子	18:15~19:00 Hot Yoga ヒギナー 片倉由紀	18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:30~20:30 成年スイミング ※女性専用	
16:00																
16:30	16:20~17:05 Les MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子		16:20~17:05 リラックスヨガ KANA	16:20~17:05 女性専用	18:30~19:15 女性専用	18:36~19:05 女性専用	19:00~19:30 ミットシェイプ30 大貴部知子	19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP 松永三千代	19:00~19:45 リラックスヨガ45 萩原香	19:00~19:45 アクア45 森田さゆり	19:30~20:30 短期有料 スクール	19:10~19:55 アクア45 森田さゆり	19:30~20:30 成年スイミング ※女性専用			
17:00																
17:30																
18:00																
18:30	18:40~19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太		19:35~20:20 Les MILLS BODYCOMBAT 山本恵美	19:40~20:25 POWER HIITNESS アダルト	19:40~20:25 女性専用	18:30~19:15 Hot Yoga ヒギナー 倉又由紀子	18:36~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	19:00~19:30 ミットシェイプ30 大貴部知子	19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP 松永三千代	19:00~19:45 リラックスヨガ45 萩原香	19:00~19:45 アクア45 森田さゆり	19:30~20:30 短期有料 スクール	19:10~19:55 アクア45 森田さゆり	19:30~20:30 成年スイミング ※女性専用		
19:00																
19:30	19:45~20:30 Les MILLS BODYCOMBAT 山本恵美		20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 山本恵美	20:50~21:35 女性専用	20:50~21:30 Hot Yoga ヒギナー 山田恵子	20:45~21:30 barre	20:45~21:30 barre	20:45~21:30 アクア45 森田さゆり	20:10~20:55 POWER HIITNESS アダルト	20:10~20:55 セーフティー ホクサンング スケーリ	20:40~21:25 スイミング & ハイタクス	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 山本恵美	21:10~21:55 Hot Yoga ヒギナー mie	20:30~21:15 YANAGI GYM Yuna・Nana	20:35~21:05 クロールイ ター	
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00	22:45~22:25 GYRT		22:50~22:30 LES MILLS BODYPUMP 山本恵美	22:50~22:30 女性専用	22:50~22:30 barre	22:50~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT 山本恵子	22:50~22:30 barre	22:50~22:30 アクア45 森田さゆり	21:20~22:05 GYRT	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山本恵子	21:40~22:30 開放時間	21:35~22:30 開放時間	21:35~22:30 開放時間	21:35~22:30 開放時間		
22:30																

※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、充分に留意し、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。

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

閉館時間 23:00

2021. 1~

## ジェクサー・フィットネス&amp;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		土曜日		日曜日	
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
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	フィットネスプール
9:00	※営業時間※ 平日 9:30~23:00 土 9:00~21:30 日・祝日 9:00~19:30		9:00~10:35 開放時間	9:00~10:20 開放時間	8:30~9:15 ベビースイミング
9:30					
10:00	9:55~10:40 やさしいラテン 渡部利香	10:00~10:45 ~Light~ Hot Yoga ピギナー チカコ	9:55~10:40 エアロビクス コンボⅡ 布施木奈枝砂	10:10~10:40 水中ウォーキング30 森裕子	9:15~9:45 エアロスタート 佐藤陽子
10:30					9:25~10:10 24式太極拳 小松のき子
11:00	11:05~11:50 リフレッシュ 体操 中川昇	11:10~11:55 Hot Yoga 骨盤調整 三上直子	10:50~11:20 アクア30 森裕子	10:05~10:50 エアロビクス ライト45 佐藤陽子	10:45~11:30 背骨 コンディショニング 小林伸江
11:30					10:55~11:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 今井のぶ
12:00	12:10~12:55 やさしいピラティス 畠山和江	11:15~12:00 Hot Yoga 骨盤調整 三上直子	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	12:20~13:05 ステップコンボⅣ45 渡辺美佐子	12:00~12:45 ジャズダンス45 田畠幸一
12:30					12:45~13:30 アクア45 小山文乃
13:00					13:15~14:00 RITMOS 足立孝
13:30	13:35~14:20 UBOUND RADICAL FITNESS 山本悠子	13:20~13:50 開放時間	13:25~14:10 ステップ ライト45 渡辺美佐子	13:20~14:05 ANTIGRAVITY Rest Miya	13:20~14:05 Hot Yoga ピギナー SATOKA
14:00					14:35~15:20 POWER RADICAL FITNESS 羽田将大
14:30					14:35~15:20 POWER RADICAL FITNESS 羽田将大
15:00	14:45~15:25 POWER HIPNESS 精松怜加	14:50~15:35 ピラティス のりこ	15:15~16:00 短期有料 スクール	15:30~16:35 LESMILLS BODYPUMP 柳田秀康	14:45~15:30 ハイブリッド・ ボクシング 栗原美奈
15:30					15:35~16:20 ~Light~ Hot Yoga ピギナー 糟谷敦
16:00	15:45~16:30 リラックスヨガ 45 大矢恵子	15:55~16:40 ベリーダンス 45 平山美代子	16:20~18:10 開放時間	15:40~16:40 開放時間	15:55~16:40 LESMILLS BODYATTACK 駒谷亜美
16:30					16:45~17:30 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子
17:00	※ベビー・ジュニアスイミング時間について 開始30分前に準備をさせて頂きます。		16:55~17:40 MEGADANZ RADICAL FITNESS KUMI	17:00~17:30 LESMILLS GRIT 柳田秀康	16:45~17:30 FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵
17:30	※Cスタジオ開放時間について 次レッスン準備の為、開始20分前にはご退出をお願い致します。		18:00~18:45 LESMILLS BODYJAM 川島麻里奈	18:00~18:45 Hot Yoga リフレッシュ 柴田有里江	17:05~17:50 リラックスヨガ 45 萩原香
18:00					18:00~18:45 水中ウォーキング30 浜田浩之
18:30	18:45~19:30 エアロビクス コンボⅠ45 木原啓貴	18:30~19:00 LESMILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	19:00~19:30 ミットシェイフ30 伊倉希実子	18:00~18:45 短期有料 スクール	18:00~18:45 短期有料スクール
19:00			19:30~20:30 女性専用	19:05~19:50 UBOUND RADICAL FITNESS 駒谷亜美	19:05~20:00 Hot Yoga ピギナー 島崎佳奈
19:30	19:10~19:55 コンディショニング 理学療法士	19:25~20:10 For Women ANTIGRAVITY MAMA MARY	19:40~20:25 ダイエットアート45 理学療法士	19:05~20:30 女性専用	19:05~21:00 開放時間
20:00	20:00~20:45 RITMOS 村井千鶴	20:15~21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵	20:30~21:15 ANTIGRAVITY MAMA MARY	20:40~21:25 スピード＆ テクニクス	21:30 開放時間
20:30					
21:00	21:15~22:00 LESMILLS BODYPUMP 柳田真紀	21:20~22:05 MEGADANZ RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵	21:45~22:30 開放時間		
21:30					
22:00					
22:30					

## グループ プログラム参加について

■2020年8月1日より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）はお断りとさせて頂きます。

■HOTプログラム参加にはバスタオルが必要です。

【スタジオプログラム】

黄色 →黄色のプログラムはWEB予約プログラムになります。

※WEBサービスよりご予約頂き入場時に  
インストラクターへスマートフォン画面を提示しご入場になります。

その他 →前のクラス開始後からスタジオ前に整列  
※整列の番号が無くなり次第定員になります。  
※整列中の場所取りはご遠慮ください。

ピンク →Hot・Light 室温38℃、湿度65%

【プールプログラム】

アクア→レッスン開始 2時間前にプールカウンターにて整理券配布。

プログラム定員		
スタジオA	40名	45名
スタジオB	全て35名	
スタジオC	25名	30名
POWER HIPNESS	A : 35名	C : 30名
GRIT	A : 40名	C : 15名
ANTIGRAVITY		C : 18名
プール	アクア・ミット : 28名	水中ウォーキング : 20名