

2021. 1～ 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					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	2021年1月8日～時短営業レッスン休講 赤×														
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		NEW 10:15～11:00 ステップ コンボ145 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		NEW 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	
10:30															
11:00	NEW 11:05～11:50 リラックスヨガ 45 井上美保子		NEW 11:05～11:50 やさしいエアロフット 廣田茂子	10:50～11:20 ミットシェイプ30 下地 愛実		NEW 11:25～12:10 エアロビクス コンボ145 渡辺美佐子	11:15～12:00 ChoreoSpirals やさしい コリオスバイラル 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	NEW 11:10～11:55 RITMOS Sae	NEW 11:05～11:50 リラックスヨガ 45 松成広子	NEW 11:05～11:50 やさしいいらくピクス 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		11:15～12:00 BEAT-EX RIKA		11:25～11:55 クロール インター	NEW										
12:00	NEW 12:10～12:55 骨盤引締め ピラティス のりこ	NEW 12:20～13:05 やさしいヨガ 萩原香	12:10～14:20 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	暗闇 NEW 12:30～13:15 MEGADANZ yuma	NEW 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	NEW 12:15～13:00 ステップ スライト45 竹内愛	NEW 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 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															
13:00															
13:30	13:35～14:20 やさしい ベルビクストレッチ 有山美由紀	NEW 13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 溝見響					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	13:35～14:10 開放時間	13:00～13:30 水中ウォーキング30 浜田浩之	13:05～13:35 フィンバーシック	NEW 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	13:05～13:35 背泳ぎベーシック
14:00				14:00～14:45 アクア45						13:40～14:10 アクア30 浜田浩之			NEW 14:10～14:55 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	13:45～14:30 アクア45	
14:30	14:40～15:10 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子		14:40～15:25 エアロビクス ミドル45 吉岡知美								14:50～19:20 ジュニア スイミング スクール		14:25～15:10 短期有料 スクール		
15:00		NEW 15:15～16:00 ヨガコリオ 小山田恵子													
15:30	15:30～16:00 LES MILLS CXWORX 山本悠子		15:45～18:15 開放時間		15:30～18:30	15:20～16:05 ZUMBA 小松真太郎	15:00～15:45 リラックスヨガ 45 岡村幸					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	
16:00		NEW 16:20～17:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子					16:15～17:00 ボディ メンテナンス 渋谷輝幸	16:15～17:00 ベリーダンス45 平山美代子				NEW 16:20～17:05 エアロビクス コンボ145 尚武	NEW 16:20～17:05 Hot Yoga コリオ 小山田恵子		ジュニア スイミング スクール
16:30															
17:00															
17:30															
18:00						※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いただきます。									
18:30		NEW 18:30～19:15 Hot Yoga 骨盤調整 倉又由紀子	18:35～19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷晴			※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分前にはご退会をお願い致します。									
19:00	18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太		19:35～20:20 Hot Yoga ジニア 山本悠子	19:00～19:30 ミットシェイプ30 大貴那知子	NEW 19:20～19:50 フィンバーシック	暗闇 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	女性専用 19:00～19:30 barre 橋松伶加	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 ビギナー 片倉由紀	女性専用 18:30～19:00 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美		
19:30	暗闇 19:45～20:30 LES MILLS BODYATTACK 渋谷晴		19:35～20:20 Hot Yoga ジニア 山本悠子								暗闇 19:30～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤舞		女性専用 19:30～20:15 ANTIGRAVITY Yuna・Tama	19:10～19:55 アクア45 田中あすか	19:30～20:30 成人スイミング スクール ※1コース使用
20:00						暗闇 20:10～20:55 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子	女性専用 20:10～20:50 POWER HIPNESS 山本悠子					暗闇 20:30～21:00 LES MILLS BODYATTACK 山本悠子			
20:30		NEW 20:15～21:30 Hot Yoga ジニア 山本悠子											NEW 20:30～21:15 ANTIGRAVITY Yuna・Tama		
21:00	20:50～21:35 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子		20:45～21:30 barre 山本悠子			暗闇 21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子	21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子				20:40～21:25 ベビー・ジュニア スイミング スクール				20:35～21:05 クロールインター
21:30															
22:00	21:45～22:25 LES MILLS BODYATTACK 山本悠子		21:50～22:30 開放時間												
22:30															
	閉館時間 23:00					閉館時間 23:00					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、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。



2021. 1～

# 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			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	※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30				
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 ビギナー チカコ	9:55～10:40 エアロビクス コンボⅡ 布施木奈枝紗	10:10～10:40 水中ウォーキング30 森裕子	
10:30					
11:00	11:05～11:50 リフレッシュ 体操 中川昇	11:15～12:00 Hot Yoga 骨盤調整 三上直子	11:10～11:55 フラダンス 45 篠田美奈	10:50～11:20 アクア30 森裕子	
11:30					
12:00	12:10～12:55 やさしいピラティス 皇山和江		12:15～13:00 やさしいエアロ スタート&ストレッチ 中川昇		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			13:20～13:50 開放時間	13:05～13:50 アクア45 小澤菜緒	13:05～13:50 スピード& ディスタンス
13:30	13:35～14:20 UBOUND RADICAL FITNESS 山本悠子				
14:00			14:10～14:55 バレエ 45 YASUKO		
14:30	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		15:30～19:30 ジュニア スイミング スクール
15:00					
15:30	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		
16:00					
16:30					
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いただきます。				
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分前にはご退会をお願い致します。				
18:00					
18:30			女性専用 18:30～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝		
19:00	18:45～19:30 エアロビクス コンボⅠ45 木原啓貴	19:10～19:55 コンディショニング	19:05～20:00 ANTIGRAVITY MAMA MARY	19:00～19:30 ミットシェイプ30 伊倉希実子	19:30～20:30 成人スイミング スクール ※1コース使用
19:30	暗闇			19:40～20:25 ダイエットアクア45 森裕子	
20:00	20:00～20:45 RITMOS 利井千鶴	20:15～21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 山本悠子	20:30～21:15 ANTIGRAVITY MAMA MARY		20:40～21:25 成人スイミング スクール ※1コース使用
20:30					
21:00	暗闇				
21:30	21:15～22:00 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	21:20～22:05 MEGADANZ RADICAL FITNESS 山本悠子	21:45～22:30 開放時間		
22:00					
22:30					
	閉館時間 23:00				

	土曜日				
	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
			9:00～10:35 開放時間		
9:15～9:45 エアロスタート 佐藤陽子	9:25～10:10 24式太極拳 小松ゆき子				9:50～11:25 ベビー スイミング スクール
10:05～10:50 エアロビクス ライト45 佐藤陽子			10:00～10:30 水中ウォーキング30 下地愛実		
暗闇	10:45～11:30 背骨 コンディショニング 小林伸江	10:55～11:40 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ	10:40～11:10 アクア30 下地愛実		
11:15～12:00 LES MILLS BODYBALANCE 精松怜加					11:30～17:30 ジュニア スイミング スクール
12:20～13:05 ステップコンボⅡ45 渡辺美佐子	12:00～12:45 ジャズダンス45 田畑幸一	12:00～12:45 短期有料 スクール	12:45～13:30 アクア45 小山文乃		
13:25～14:10 ステップ ライト45 渡辺美佐子	13:15～14:00 RITMOS 足立孝	13:20～14:05 ANTIGRAVITY Rest Miya			
暗闇	14:35～15:20 POWER RADICAL FITNESS 羽田将大		14:35～15:20 ANTIGRAVITY FunMix Yuna		
暗闇	15:50～16:35 LES MILLS BODYPUMP 榎田秀康	15:35～16:20 ～Light～ Hot Yoga ビギナー 穂谷敦	15:40～16:40 開放時間		
16:55～17:40 MEGADANZ KUMI	16:45～17:30 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	17:00～17:30 GRIT 榎田秀康			
暗闇					
18:00～18:45 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	18:00～18:45 Hot Yoga リフレッシュ 柴田有里江	18:00～18:45 短期有料 スクール	18:00～18:30 水中ウォーキング30 浜田浩之		
暗闇	19:05～19:50 UBOUND RADICAL FITNESS 駒谷亜美	19:15～20:00 Hot Yoga ミドル 川島麻里奈	19:05～21:00 開放時間	18:40～19:10 アクア30 浜田浩之	
閉館時間 21:30					
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 B : 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				

	日曜日				
	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
9:15～9:45 エアロスタート 竹内愛	9:25～10:10 ～Light～ Hot Yoga リフレッシュ 駒谷亜美	9:00～10:20 開放時間			8:30～9:15 ベビースイミング
10:05～10:50 エアロビクス コンボⅠ45 竹内愛	10:30～11:15 Hot Yoga ミドル ヴェルデひとみ	10:40～11:50 セーフティー ボクシング スクール	9:50～10:20 水中ウォーキング30 山本彩海		
暗闇	11:10～11:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	11:40～12:25 Hot Yoga 骨盤調整 山田由香	11:25～11:55 スイムスタート		
暗闇	12:20～13:05 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	12:20～13:05 ANTIGRAVITY FunBasic Miya		12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
暗闇	13:30～14:15 LES MILLS CXWORX 山本悠子	13:20～14:05 Hot Yoga ビギナー SATOKA	13:25～16:25 開放時間	13:05～13:35 クロール プレス	
暗闇	14:45～15:30 ハイブリッド・ ボクシング 栗原美奈	14:45～15:30 パワ・ヨガ 45 SATOKA	14:45～15:10 ミットシェイプ30 小澤菜緒	13:45～14:30 アクア45 小澤菜緒	
暗闇	15:50～16:35 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	15:55～16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈	16:45～17:30 短期有料 スクール	14:40～15:10 ミットシェイプ30 小澤菜緒	
暗闇	16:55～17:40 FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵	17:05～17:50 リラックスヨガ 45 萩原香	16:50～17:20 ミットシェイプ30 森裕子	16:05～16:50 スピード& ディスタンス	
18:00～18:45 短期有料スクール		17:50～19:00 開放時間	17:30～18:00 アクア30 森裕子		
閉館時間 19:30					

## 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）はお断りさせていただきます。
- 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。