## 2024年3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)

200		火曜日			水曜日			木曜日											
## Company   Com		フタジオ۸	スタジオロ	フタジオC			ジム	フタジオム	スタジオロ	フタジオ೧			ジム	フタジオム	スタジオロ	フタジオC			ジム
State   Stat	9:00			※営業	時間※				•	※営業	時間※				•	※営業	時間※	<u>'</u>	
Martin   M		平日 7:0	00~23:00 ※プール利用	土 8:00~ 開始※ 平日	·22:00 日· 9:30~ 土日	祝日 8:00~ 祝 9:00~	20:00	平日 7:	00~23:00 ※プール利用	土 8:00~ 開始※ 平日	22:00 日· 9:30~ 土E	·祝日 8:00~ ]祝 9:00~	~20:00	平日 7:	00~23:00 ※プール利用	土 8:00~ 開始※ 平日	22:00 日· 9:30~ 土日	祝日 8:00 <sup>~</sup> 祝 9:00 <sup>~</sup>	~20:00
Martin   M	10:00																		
Third   Thir		10:15~11:00	10:15~11:00		10:15~11:00			10:20~11:05	10:15~11:00		10:15~11:00			10:20~11:05	10:15~11:00		10:15~11:00		
130   150	10:30	HIIMO2		日下秀												萩原 香			
The control of the	11:00			11:05~11:50				片山千穂	渡辺美佐子	チカコ		ベビー		岡崎順哉	佐古田秀子	44:45 40:00		ベビー	
1/200   1/20	11:30			_				ChoreoSpirals				スクール						スクール	
1200   1200	12:00		廣田茂子		12:00~13:00			コリオスパイラル片山千穂				12:00~13:00			松成広子	小松ゆき子	12:00~13:00	12:00~13:00	
130   130	12:30	12:30~13:15	12:30~13:15	開放時間	成人スイミング	成人スイミング				12:30~13:30		成人スイミング					成人スイミング	中上級 成人スイミング スクール	
1800   1800	13:00	やさしいヨガ	BODYCOMBAT ※3月限定!!		※2コース使用	※1コース使用		MEGADANZ	BODYCOMBAT	リラックスヨガ	42:05 42:25	※1コース使用				mindfulness Fuyuki		※1コース使用	
120   120	13:30								13:30~14:30	岡村 幸									
1/3	14:00											_		BODYBALANCE					
1500   1500	14:30		上野真誉					西尾真夕	弘澤成美	CORE	浜田浩之	_				14:15~15:00			
15:00   15		14:35~15:20					毎時30分~		14:50~15:35			14:50~19:20	毎時30分~	BODYPUMP	美軸 フイグストレッチ 渡辺美佐子	ダンスフェス 短期スクール		14:50~18:30	毎時30分~
1500   1500		小山田恵子					ご不明点は			開放時間			ご不明点は		15:15~16:00	15:15~16:00			ご不明点は
1500   1500	15:30	15:40~16:25	15:45~16:30			15:30~18:30			駒谷亜美				※平日 10:00~21:00	LesMills	リフレッシュ				10:00~21:00
1700   1700	16:00	BODYPUMP					10:00~19:00 日祝	BODYCOMBAT					10:00~19:00 目祝		森裕子	尚武			10:00~19:00 日祝
1830 1830 1830 1830 1830 1830 1830 1830	16:30		小山田恵子				10:00~19:00	世山市本				ジュニア フィミング	10:00~19:00		HOTYOGA	16:30~17:30		ジュニア	10:00~19:00
1820   1820	17:00					ジュニア スイミング						スクール		<b>UBOUND</b> *%3角線楚'!'!		ダンスフェス専用 スタジオレンタル		スクール	
18:30	17:30					スクール													
1830 - 1900   1840-1920   1850-1930   18	18:00																		
1930 1930 1930 1930 1930 1930 1930 1930	18:30			18:30~19:00										_		18:20~18:50 LesMills BODYATTACK			
19:15~20:15 女性専用	19:00	J-POP DANCE		BODYCOMBAT 原田拓実	19:00~19:30				18:50~19:50		19:00~19:45	-			18:40~19:30 HOTYOGA	井□綾磨			
19:40~20:15	19:30	藤原将太			ミットシェイプ 大貫那知子				リラックスヨガ			19:30~20:30		LesMills		X		19:30~20:30	
20:30 20:30 20:30 20:30 20:35~21:35 20:40~21:25 BODYPUMP 21:30 21:30 22:30 単山佐太 20:10~20:55 大農部 3 (20:10~20:55)	20:00							RADICAL FITNESS	萩原 香	20:00~21:10		短期有料				ハンモック Exercise	櫛田秀康	中上級 成人スイミング	
20:36~22:30 関放時間 21:30 20:40~21:25 HOT/VGGA ピギナー 満生恒太郎 22:30 22:30 22:30 目前	20:30	赤山记失	自木朋子	満生恒太郎	大貫那知子			20:15~21:00 Lesmills	2222	成人		スクール		■ LesMus	LesMills	Erika • Seia/Shoco		スクール ※1コース使用	
21:30   BODYPUMP		20:35~21:35						ご確認ください。		ボクシング						ANTIGRAVITY			
27:30   世間形象   21:25~22:30   開放時間   21:50~22:30   円成		BUDTPUMP						21:20~22:05		04:05 63:35		スピード& ディスタンス			_	ハンモック Advanced			
22:30								Lesmills BODYCOMBAT	BODYBALANCE					UBOUND RADICAL FITNESS		21:50~22:30			
	22:30																		
※プログラム名称は、効果を保証するものではございません。		閉館時間 23:00 閉館時間 23:00						閉館時間 23:00											

<sup>※</sup>プログラム名称は、効果を保証するものではございません。

<sup>※</sup>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。

## 2024年3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)

		T++0/				<b>/</b>   /
		スタジオ	金	<b>催日</b>   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	ジム
9:00	平日 7:0	00~23:00	± 8:00~	時間※ 22:00 日・	祝日 8:00~	~20:00
9:30		※プール利用	開始※ 平日	9:30~ ±E	祝 9:00~	
10:00	10:15~11:00	10:15~11:15	10:15~11:00			
10:30	<b>Balletone</b> / <sub>2</sub> やさしいパレトン	~Light~ HOTYOGA リフレッシュ	やさしい ラテンダンス	10:30~11:15		
11:00	自木朋子 11:15~12:00	リフレッシュ	渡部利香	アクア 櫛田秀康		
11:30	フラダンス	11:35~12:25	リフレッシュ 体操			
12:00	郡山秀子 12:15~13:00	HOTYOGA コリオ 角田優美	中川昇 12:15~13:55		12:00~13:00	
12:30	やさしいピラティス		開放時間		成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00	畠山和江 13:15~14:00	13:15~14:00			13:05~13:50	
13:30	リラックスヨガ 大矢恵子	LesMills SH'BAM 柴田有里江			スピード& ディスタンス	
14:00	14:20~15:05	14:20~15:05	14:10~14:55			
14:30	UBOUND RADICAL FITNESS	ww!hip	NVI YASUKO			グルトレ 毎時30分~
15:00	柴田有里江	山上莉穂	15:15~16:15			実施中!! ご不明点は スタッフまで!!
15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ		ダンスフェス 短期スクール		15:30~19:30 ジュニア	※平日 10:00~21:00 土
16:00 16:30	岡村 幸 16:25~17:10	16:00~16:45 ベリーダンス			スイミング スクール	10:00~19:00 目祝 10:00~19:00
17:00	Lesmills BODYCOMBAT	平山美代子	16:30~18:05 開放時間			
17:30	小山田恵子	17:00〜18:00 ダンスフェス				
18:00		短期スクール				
18:30	18:30~19:15		18:20~19:20			
19:00	エアロビクス コンボ I	19:00~19:45	ダンスフェス専用 スタジオレンタル	19:00~19:30		
19:30	木原啓貴 19:30~20:15	背骨 コンディショニング		ミットシェイプ 早川陽佑	19:30~20:30	
20:00	RITMOS	花里眞理子	19:45~21:00	19:40~20:25 アクア	中上級 成人スイミング	
20:30	村井千鶴 20:30~21:15	20:25~21:10 <b>LESMILLS</b>	短期有料 スクール	早川陽佑	スクール ※1コース使用	
21:00	J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	DESMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子			20:40~21:25 スピード& ディスタンス	
21:30	21:30~22:15		21:15~22:30 開放時間		71222	
22:00	<b>LESMILLS</b> 3000/414(代 田中あおい					
22:30			<b>298</b>	33:00		
			閉館時間	23:00		

ートへ	メヘハ	ツロコン		ノエノ	ソソコ				
<u>土曜日</u> スタジオ プール 37									
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				
		9:00~10:40 開放時間							
9:15~9:45		הופיצמסק							
エアロスタート 佐藤陽子	9:25~10:10								
	24式太極拳			9:50~11:25					
10:05~10:50	小松ゆき子		NEW						
エアロビクス ライト			10:15~10:45 アクアコリオ	ベピー スイミング					
佐藤陽子	10:35~11:20		スタッフ	スクール					
	コンディショニング	10:55~11:40 ChoreoSpirals							
11:15~12:00	小林伸江	やさしい コリオスパイラル							
パワーヨガ	11:45~12:30	今井しのぶ		11:30~17:30					
克 ·	ジャズダンス	11:55~12:40							
	田畑幸一	短期有料							
12:30~13:15	W/W	スクール							
エアロビクス コンボ I	12:50~13:35		12:45~13:30						
渡辺美佐子	BODYCOMBAT	13:05~14:05	アクア						
13:30~14:15	田村真紀	ANTIGRAVITY ハンモック	小山文乃		グルトレ				
(4) ZVMBA	13:50~14:20	Advanced		ジュニア	毎時30分~				
小松真太郎	ストレッチ 安藤るみ子	Yoshino/Miya/Tama		スイミング スクール	実施中!! ご不明点は				
		14:25~15:25			スタッフまで!!				
14:35~15:20		ANTIGRAVITY ハンモック			※平日 10:00~21:00				
UBOUND RADICAL FITNESS		Exercise			10:00~19:00				
角田優美		Yoshino/Miya Tama/Takako			日祝 10:00~19:00				
15.15.10.00	15:40~16:25	15.15 10.00							
15:45~16:30 <b>LESMILLS</b>	HOTYOGA 骨盤調整	15:45~16:30 ステップ							
<b>BODYPUMP</b> 原田拓実	阪本美佳子	ステップ コンボ I 渡辺美佐子							
赤山北天		校及关社							
16:50~17:35	16:45~17:30	17:00~17:30							
MEGADANZ	HOTYOGA ミドル	GRIT CARDIO							
KUMI	阪本美佳子	原田拓実	47:05 40:05						
17:50~18:35	17:50~18:35		17:35~18:05 水中ウォーキング						
LesMills BODY/JAM	HOTYOGA	18:00~19:00	浜田浩之						
川島麻里奈	リフレッシュ 柴田有里江	短期有料	18:15~19:00						
		短期有料 スクール	アクア						
19:00~19:45			浜田浩之	-					
LESMILLS BODYCOMBAT		19:15~21:30							
角田優美		開放時間							
		B日本500年8日	33.00						
			22:00 ラム定員						
スタジオA 52名									
	シオB	45名							
	ジオC	20	)名		35名				
				_					
	シェスン	A:5		C:20名					
GRIT • TO	NE(Aのみ)	A:45名 C:20名							
UBO	UND	45名							
171	ノエ	パレエバー 異なります。	使用のため、W インストラクタ	EB予約と実際の 一の指示に従っ	)立ち位置が てください。				
プー	ール	アクア・ミット:38名 水中ウォーキング:29名							
		アンア・ミッド・30台 小甲ツオーキング・29名							

			霍日		
	スタジオ		プ-	ール	ジム
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	ŊΔ
		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				9:20~11:20	
竹内 愛					
10:00~10:45			9:50~10:20 水中ウォーキング		
エアロピクス コンボ I	10:15~11:15		山本彩海	ジュニア スイミング	
竹内愛	HOTYOGA リフレッシュ		10:30~11:15	スクール	
11:00~11:45		11:00~11:45	アクア		
LESMILLS BODYCOMBAT	Al	エアロピクス ミドル	山本彩海		
小山田恵子	11:35~12:20	竹内 愛	11:25~11:55 スイムスタート		
	HOTYOGA デトックス		71477	12:00~13:00	
12:05~13:05	駒谷亜美	12:10~13:10		中上級	
BODYPUMP		ANTIGRAVITY ハンモック		成人スイミング	
井口綾磨		Conditioning		スクール ※1コース使用	
) TO INCI		Miya		13:05~13:35	
13:25~14:25				背泳ぎベーシック	グルトレ 毎時30分~
LesMills	13:45~14:30				実施中!!
BUDTAI IACK	ヨガコリオ				ご不明点は スタッフまで!!
原田拓実	山上莉穂				※平日
14:45~15:30	14:45~15:30				10:00~21:00 ± 10:00~19:00
CORE	ハイブリッド・ ボクシング	15:00~16:10			日祝 10:00~19:00
駒谷亜美	栗原美奈	セーフティー			
15:50 10:55		ボクシング スクール		15:40~16:25	
15:50~16:35 LesMills	15:55~16:40 ChoreoSpirals	X) -N		スピード& ディスタンス	
<b>BODYCOMBAT</b> 井□綾磨	コリオスパイラル			71/22/	
71.00100	栗原美奈	16:45~17:45			
16:55~17:40	17:00~18:00		17:00~17:30		
UBOUND RADICAL FITNESS	U=	短期有料 スクール	ミットシェイプ 森 裕子		
鳥居美紗恵	リラックスヨガ		17:40~18:10		
18:00~18:45	萩原 香	18:00~19:30	アクア 森 裕子		
FIGHT DO		開放時間	75 5		
鳥居美紗恵		閉館時間	20:00		
			20.00		

- ■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<u>お断りさせていただきます。</u>
- ■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。

黄色 →黄色のプログラムは<u>WEB予約</u>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 アクアベーシック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

休館日:月曜日 WEB予約受付開始:毎月26日0:00~