2024年4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）

※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～

火曜日

スタジオA
- 10:15～11:00 RITMOS 廣田茂子
- 11:15～12:15 リラックスヨガ 井上美保子
- 12:30～13:15 やさしいヨガ 萩原 香
- 13:35～14:20 ダンスエアロ 武内のぞ美
- NEW 14:40～15:25 LesMills BODYPUMP 原田拓実
- NEW 15:45～16:30 LesMills BODYCOMBAT 小山田恵子
- NEW 16:45～17:30 ヨガコリオ ※4月限定！！ 又多紅樹
- 18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太
- NEW 19:40～20:10 LesMills GRIT 原田拓実
- NEW 20:30～21:15 LesMills BODYPUMP 白石周史

スタジオB
- 10:15～11:00 やさしいヨガ Marina
- 11:15～12:00 やさしいエアロフット 廣田茂子
- NEW 12:30～13:15 LesMills Shapes 角田優美
- 13:35～14:20 ストレッチ 上野真誉
- NEW 14:40～15:25 ヨガコリオ 小山田恵子
- NEW 15:45～16:30 エアロビクスミドル 吉岡知美
- 19:15～20:15 HOTYOGA ビギナー 白木朋子
- 20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 満生恒太郎

スタジオC
- 10:00～10:45 整体オリジナル 日下 秀
- 11:05～11:50 ZUMBA 千葉英子
- 12:05～16:45 開放時間
- 17:00～18:00 レンタルスタジオ
- 女性専用 NEW 18:30～19:15 LesMills BODYCOMBAT 角田優美
- 女性専用 19:35～20:20 Balletone 満生恒太郎
- 20:40～21:40 レンタルスタジオ

フィットネスプール
- 10:15～11:00 アクア 森 裕子
- 11:10～11:40 水中ウォーキング 森 裕子
- 12:00～13:00 初級成人スイミングスクール ※2コース使用
- 13:15～14:00 アクア 宮之原千晶
- 19:00～19:30 ミットシェイプ 大貫那知子
- 19:40～20:25 アクア 大貫那知子

スイミングプール
- 11:25～11:55 クロールインター
- 12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用
- 15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール

ジム
グルトレ 毎時30分～ 実施中！！ ご不明点はスタッフまで!!
※平日 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日祝 10:00～19:00

閉館時間　23:00

水曜日

スタジオA
- 10:20～11:05 やさしいラテンダンス 片山千穂
- 11:25～12:10 ChoreoSpirals やさしいコリオスパイラル 片山千穂
- 12:40～13:25 MEGADANZ 二宮由真
- 13:40～14:25 LesMills BODYATTACK 西尾真夕
- 14:40～15:25 ZUMBA 小松真太郎
- NEW 15:45～16:30 LesMills tone 原田拓実
- NEW 19:10～19:55 LesMills BODYATTACK ※担当は代行情報をご確認ください。 スタッフ
- NEW 20:15～21:00 UBOUND 加藤文音
- 21:20～22:05 LesMills BODYCOMBAT 山上莉穂

スタジオB
- 10:15～11:00 美軸ラインエクササイズ 渡辺美佐子
- 11:20～12:05 エアロビクスコンボⅠ 渡辺美佐子
- 12:25～13:10 LesMills BODYCOMBAT 西尾真夕
- 13:30～14:30 48式太極拳 弘澤成美
- 14:50～15:35 WOW! HIP 駒谷亜美
- 15:55～16:40 ボディメンテナンス 渋谷輝幸
- 18:50～19:50 リラックスヨガ 萩原 香
- 20:10～20:55 WOW! HIP 山上莉穂
- 21:15～22:00 LesMills BODYBALANCE 井口綾磨

スタジオC
- 10:25～11:10 やさしいヨガ チカコ
- 11:30～12:15 やさしいモナリザ 本庄悦子
- 12:30～13:30 リラックスヨガ 岡村 幸
- NEW 13:45～14:30 LesMills Shapes 駒谷亜美
- 14:50～16:45 開放時間
- 17:00～18:00 レンタルスタジオ
- 18:15～19:15 レンタルスタジオ
- 20:00～21:10 成人セーフティーボクシングスクール
- 21:25～22:30 開放時間

フィットネスプール
- 10:15～11:00 アクア 最上優香
- 11:10～11:40 アクアヌードル 最上優香
- 13:05～13:35 水中ウォーキング 浜田浩之
- 13:45～14:15 アクア 浜田浩之
- 19:00～19:45 アクア 森田さゆり

スイミングプール
- 10:50～11:35 ベビースイミングスクール
- 12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用
- 13:05～13:35 バタフライベーシック
- 14:50～19:20 ジュニアスイミングスクール
- 19:30～20:30 短期有料スクール
- 20:40～21:25 スピード＆ディスタンス

ジム
グルトレ 毎時30分～ 実施中！！ ご不明点はスタッフまで!!
※平日 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日祝 10:00～19:00

閉館時間　23:00

木曜日

スタジオA
- 10:20～11:05 ファイティングシェイプ 岡崎順哉
- 11:20～12:05 RITMOS Sae
- 12:20～13:05 ステップライト 竹内 愛
- NEW 13:20～14:05 LesMills DANCE RYOMA
- NEW 14:30～15:15 LesMills BODYCOMBAT ※担当は代行情報をご確認ください。 スタッフ
- NEW 15:35～16:20 LesMills BODYBALANCE 山上莉穂
- 18:10～18:55 ZUMBA 能見章子
- NEW 19:10～19:55 MEGADANZ KUMI
- 20:10～20:55 LesMills tone 駒谷亜美
- 21:15～22:00 UBOUND 駒谷亜美

スタジオB
- 10:15～11:00 バランスコーディネーション 佐古田秀子
- 11:20～12:05 リラックスヨガ 松成広子
- 12:20～13:05 ストリートダンス 岡崎順哉
- 14:10～14:55 ～Light～ 美軸ラインストレッチ 渡辺美佐子
- 15:15～16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子
- 16:20～17:05 HOTYOGA コリオ 金 成紀
- 18:40～19:30 HOTYOGA コリオ 山上莉穂
- 女性専用 NEW 19:50～20:50 HOTYOGA リフレッシュ 瀬谷夏美

スタジオC
- 10:00～10:45 やさしいヨガ 萩原 香
- 11:15～12:00 やさしい背骨コンディショニング 小松ゆき子
- NEW 12:15～13:00 ヨガ × 禅 ZENSEE Fuyuki
- 13:15～14:00 フラダンス 田辺紀子
- 15:15～16:00 エアロビクスコンボⅠ 尚武
- 16:15～18:05 開放時間
- 女性専用 18:20～18:50 LesMills BODYATTACK 井口綾磨
- 19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモックExercise Erika・Seia/Shoco
- 20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモックAdvanced Seia/Shoco・Erika
- 21:50～22:30 開放時間

フィットネスプール
- 10:15～11:00 アクア 吉田賢一
- 11:10～11:40 アクアベーシック 吉田賢一
- 12:00～13:00 初級成人スイミングスクール ※2コース使用
- 13:45～14:30 アクア 森 裕子

スイミングプール
- 10:50～11:35 ベビースイミングスクール
- 12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用
- 13:05～13:35 クロールブレス
- 14:50～18:30 ジュニアスイミングスクール
- 19:30～20:30 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用
- 20:35～21:05 平泳ぎインター

ジム
グルトレ 毎時30分～ 実施中！！ ご不明点はスタッフまで!!
※平日 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日祝 10:00～19:00

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ございません。
※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。

2024年4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

※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～

スタジオA
- 10:15～11:00 Balletone やさしいバレトン 白木朋子
- 11:15～12:00 フラダンス 郡山秀子
- 12:15～13:00 やさしいピラティス 畠山和江
- 13:15～14:00 リラックスヨガ 大矢恵子
- NEW 14:20～15:05 UBOUND RADICAL FITNESS 井口綾磨
- 15:25～16:10 リラックスヨガ 岡村 幸
- 16:25～17:10 LESMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子
- 18:30～19:15 エアロビクスコンボⅠ 木原啓貴
- NEW 19:30～20:15 LESMILLS DANCE RYOMA
- 20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太
- 21:30～22:15 LESMILLS BODYATTACK 田中あおい

スタジオB
- 10:15～11:15 ～Light～ HOTYOGA リフレッシュ 長谷川彩子
- 11:35～12:25 HOTYOGA コリオ 角田優美
- NEW 13:00～13:45 LESMILLS Shapes 角田優美
- 14:20～15:05 WOW! HIP 山上莉穂
- 16:00～16:45 ベリーダンス 平山美代子
- NEW 17:10～17:55 LESMILLS BODYBALANCE ※4月限定！！ 相馬安奈
- 19:00～19:45 背骨コンディショニング 花里眞理子
- NEW 20:30～21:15 LESMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子

スタジオC
- 10:15～11:00 やさしいラテンダンス 渡部利香
- 11:15～12:00 リフレッシュ体操 中川 昇
- 12:15～13:55 開放時間
- 14:10～14:55 バレエ YASUKO
- NEW 15:10～15:55 ダンサーズストレッチ YASUKO
- 17:00～18:00 レンタルスタジオ
- 18:15～19:15 レンタルスタジオ

フィットネスプール
- NEW 10:30～11:15 アクアコリオ 西尾真タ
- 12:00～13:00 短期有料スクール
- 19:00～19:30 ミットシェイプ 早川陽佑
- 19:40～20:25 アクア 早川陽佑

スイミングプール
- 12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用
- 13:05～13:50 スピード＆ディスタンス
- 15:30～19:30 ジュニアスイミングスクール
- 19:30～20:30 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用
- 20:40～21:25 スピード＆ディスタンス

ジム
グルトレ 毎時30分～ 実施中！！ ご不明点はスタッフまで!!
※平日 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日祝 10:00～19:00

閉館時間　23:00

土曜日

スタジオA
- 9:15～9:45 エアロスタート 佐藤陽子
- 10:05～10:50 エアロビクスライト 佐藤陽子
- 11:15～12:00 パワーヨガ 克
- 12:30～13:15 エアロビクスコンボⅠ 渡辺美佐子
- 13:30～14:15 ZUMBA 小松真太郎
- NEW 14:35～15:35 LESMILLS BODYPUMP YUTO
- NEW 15:55～16:25 LESMILLS GRIT 原田拓実
- NEW 16:45～17:30 UBOUND RADICAL FITNESS 角田優美
- 17:50～18:35 LESMILLS BODYJAM 川島麻里奈
- NEW 19:00～19:45 LESMILLS BODYCOMBAT 西尾真タ

スタジオB
- NEW 9:25～10:10 LESMILLS Shapes 青柳紀映
- 10:35～11:20 背骨コンディショニング 小林伸江
- 11:45～12:30 ジャズダンス 田畑幸一
- NEW 12:50～13:35 LESMILLS BODYATTACK 西尾真タ
- NEW 13:55～14:25 ストレッチ 安藤るみ子
- 15:40～16:25 HOTYOGA 骨盤調整 阪本美佳子
- 16:45～17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子
- NEW 18:00～18:45 HOTYOGA コリオ 角田優美

スタジオC
- 9:00～10:40 開放時間
- 10:55～11:40 ChoreoSpirals やさしいコリオスパイラル 今井しのぶ
- 11:55～12:40 短期有料スクール
- 13:05～14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya/Yoshino
- 14:25～15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya/Yoshino
- 15:45～16:30 ステップコンボⅠ 渡辺美佐子
- NEW 17:00～17:45 LESMILLS tone 原田拓実
- 19:15～21:30 開放時間

フィットネスプール
- NEW 10:15～11:00 アクアコリオ 長谷川彩子
- 12:45～13:30 アクア 小山文乃
- 17:35～18:05 水中ウォーキング 浜田浩之
- 18:15～19:00 アクア 浜田浩之

スイミングプール
- 9:50～11:25 ベビースイミングスクール
- 11:30～17:30 ジュニアスイミングスクール

ジム
グルトレ 毎時30分～ 実施中！！ ご不明点はスタッフまで!!
※平日 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日祝 10:00～19:00

閉館時間　22:00

日曜日

スタジオA
- 9:15～9:45 エアロスタート 竹内 愛
- 10:00～10:45 エアロビクスコンボⅠ 竹内 愛
- 11:00～11:45 LESMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子
- NEW 12:05～13:05 LESMILLS BODYATTACK 原田拓実
- NEW 13:25～14:25 LESMILLS BODYPUMP 井口綾磨
- NEW 14:45～15:30 LESMILLS Shapes 駒谷亜美
- 15:50～16:35 LESMILLS BODYCOMBAT 井口綾磨
- 16:55～17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵
- 18:00～18:45 FIGHT DO BARRE FITNESS 鳥居美紗恵

スタジオB
- 10:15～11:15 HOTYOGA リフレッシュ AI
- 11:35～12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美
- 13:45～14:30 ヨガコリオ 山上莉穂
- 14:45～15:30 ハイブリッドボクシング 栗原美奈
- 15:55～16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈
- 17:00～18:00 リラックスヨガ 萩原 香

スタジオC
- 9:00～10:45 開放時間
- 11:00～11:45 エアロビクスミドル 竹内 愛
- 12:10～13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Miya
- NEW 13:45～14:15 LESMILLS tone 原田拓実
- 15:00～16:10 セーフティーボクシングスクール
- 18:00～19:30 開放時間

フィットネスプール
- 9:50～10:20 水中ウォーキング 山本彩海
- 10:30～11:15 アクア 山本彩海
- 11:25～11:55 スイムスタート
- 17:00～17:30 ミットシェイプ 森 裕子
- 17:40～18:10 アクア 森 裕子

スイミングプール
- 8:30～9:15 ベビースイミング
- 9:20～11:20 ジュニアスイミングスクール
- 12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用
- 13:05～13:35 背泳ぎベーシック
- 15:40～16:25 スピード＆ディスタンス

ジム
グルトレ 毎時30分～ 実施中！！ ご不明点はスタッフまで!!
※平日 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日祝 10:00～19:00

プログラム定員

スタジオA	NEW 55名	
スタジオB	NEW 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	バレエバー使用のため、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	

■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～