

2021年 6/1～6/20 時短営業

	火曜日					ジム
	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 9:30～22:00 土日 9:00～22:00 チェックイン最終時間 20:00					
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		
10:30						
11:00	11:05～11:50 リラックスヨガ 45 井上美保子	11:15～12:00 BEAT-EX RIKA	11:05～11:50 やさしいエアロフット 廣田茂子	10:50～11:20 ミッドシェイプ30 下地愛実		
11:30				11:25～11:55 背泳ぎ インター		
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	12:10～18:10 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	13:30～14:15 やさしい ベルビックスストレッチ 有山美由紀	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 溝見 響		14:00～14:45 アクア45 山崎香菜		
14:00	14:35～15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	14:45～15:30 エアロビクス ミドル45 吉岡知美				
14:30	15:35～16:20 LES MILLS BODYPUMP 橋松怜加	15:50～16:35 ヨガコリオ 小山田恵子				
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	19:15～20:15 Hot Yoga ビギナー 栗原美奈	18:30～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美			
19:00	暗闇 19:45～20:30 LES MILLS BODYATTACK 角田優美		19:00～19:30 ミッドシェイプ30 大貴那知子	19:20～19:50 フィンアドバンス	19:30～20:00 グルトレ上半身	
19:30			19:35～20:15 POWER HIPNESS 橋松怜加	19:40～20:25 アクア45 大貴那知子		
20:00	暗闇 20:50～21:20 LES MILLS BODYPUMP 橋田秀康	20:35～21:20 Hot Yoga ビギナー 山田由香	20:35～21:20 barre 山上莉穂			
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
	閉館時間 22:00					

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)

水曜日					
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	
※営業時間※ 平日 9:30～22:00 土日 9:00～22:00 チェックイン最終時間 20:00					
10:15～11:00 ステップ コンボ145 渡辺美佐子	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 リラックスヨガ 45 杉本麻衣	10:00～10:45 アクア45 山崎香菜		
				10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	11:30～12:00 グルトレ下半身
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 コリオスパイラル 片山千穂	11:15～12:00 やさしいヨガ チカコ		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 12:30～13:15 MEGADANCE 二宮由真	12:30～13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 溝見 響	12:30～13:15 やさしいモナリザ 本庄悦子	13:00～13:30 水中ウォーキング30 浜田浩之	13:05～13:35 フィンベーシック	13:30～14:00 グルトレ上半身
13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 溝見 響	13:35～14:20 48式太極拳 弘澤成美	13:45～14:30 Brain to Balance 佐久間由佳	13:40～14:25 アクア45 浜田浩之		
15:00～15:45 ZUMBA 小松真太郎	14:40～15:25 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美	14:50～15:35 リラックスヨガ 岡村 幸		14:50～19:20 ジュニア スイミング スクール	15:30～16:00 グルトレ下半身
16:05～17:05 短期有料 スクール	15:55～16:40 ボディ メンテナンス 渋谷輝幸	15:55～16:40 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか			
		17:00～18:00 開放時間			17:30～18:00 グルトレ上半身
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 19:10～19:40 barre 橋松怜加	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	19:30～20:00 グルトレ下半身
20:10～20:55 POWER 遠藤有星	20:10～20:50 POWER HIPNESS 山上莉穂	20:00～21:10 成人 セーフティー ボクシング スクール		20:40～21:25 スピード＆ ディスタンス	
20:20～22:00 グルトレ下半身	20:20～22:00 グルトレ下半身	20:30～22:00 グルトレ下半身			
20:20～22:00 グルトレ下半身	20:20～22:00 グルトレ下半身	20:30～22:00 グルトレ下半身			
閉館時間 22:00					

木曜日					
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	
※営業時間※ 平日 9:30～22:00 土日 9:00～22:00 チェックイン最終時間 20:00					
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		
			10:55～11:25 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	
11:10～11:55 RITMOS Sae	11:05～11:50 リラックスヨガ 45 松成広子	11:05～11:50 やさしい けいらくピクス 武久あみ			11:30～12:00 グルトレ上半身
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 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	
				13:05～13:35 クロールプレス	
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 田辺紀子	13:45～14:30 アクア45 森 裕子		13:30～14:00 グルトレ下半身
NEW 14:25～14:55 CORE 山本悠子	14:10～14:55 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	14:25～15:10 短期有料 スクール		14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール	
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	15:30～18:20 開放時間			15:30～16:00 グルトレ上半身
16:20～17:05 エアロビクス コンボ1 45 尚武	16:20～17:05 Hot Yoga コリオ 小山田恵子				
18:10～18:55 ZUMBA 能見草子		女性専用 18:40～19:10 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美			
暗闇 19:15～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤 舞	19:15～20:05 Hot Yoga コリオ 山上莉穂	19:35～20:20 ★ ANTIGRAVITY カテゴリー-選替わり MARY・Chie	19:10～19:55 アクア45 櫛田秀康	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	19:30～20:00 グルトレ上半身
暗闇 20:20～20:50 LES MILLS GRIT 佐藤 舞		NEW 20:40～21:25 ★ ANTIGRAVITY カテゴリー-選替わり Chie・MARY		20:35～21:05 クロールインター	
21:40～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 駒谷亜美	20:45～21:30 Hot Yoga デトックス mie	21:45～22:30 ★ ANTIGRAVITY カテゴリー-選替わり Chie・MARY			
閉館時間 22:00					

※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。

2021. 6～

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		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	
9:00	※営業時間※ 平日 9:30～22:00 土日 9:00～22:00 チェックイン最終時間 20:00					
9:30						
10:00	9:55～10:40 やさしいラテン 渡部利香	10:00～11:00 HotYoga ビギナー	10:00～10:45 短期有料 スクール	10:10～10:40 水中ウォーキング30 森 裕子		
10:30		チカコ		10:50～11:20 アクア30 森 裕子		
11:00	11:05～11:50		11:05～11:50			
11:30	フラダンス 45 篠田美奈	11:20～12:20 HotYoga 骨盤調整	リフレッシュ 体操 中川 昇			11:30～12:00 グルトレ下半身
12:00	12:10～12:55 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	
12:30	やさしいピラティス 畠山和江					
13:00			NEW 13:05～13:35 筋膜リリース	13:05～13:50 アクア45 スタッフ（週替わり）	13:05～13:50 スピード＆ ディスタンス	
13:30	NEW 13:45～14:30 UBOUND RADICAL FITNESS 柴田有里江					13:30～14:00 グルトレ上半身
14:00			14:10～14:55 バレエ YASUKO			
14:30	NEW 14:50～15:30 POWER HIPNESS 橋松伶加		15:15～16:00 短期有料 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		15:30～19:30 ジュニア スイミング スクール	15:30～16:00 グルトレ下半身
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						17:30～18:00 グルトレ上半身
18:00						
18:30	18:45～19:30 エアロビクス コンボⅠ45 木原啓貴	19:10～19:55 背骨 コンディショニング 花里真理子	女性専用 NEW 18:45～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子	19:00～19:30 ミットシェイプ30 伊倉希実子		
19:00				19:40～20:25 ダイエットアクア45 伊倉希実子	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	19:30～20:00 グルトレ下半身
19:30	暗闇 20:00～20:45 RITMOS 村井千鶴	20:15～21:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS yuki	短期有料 スクール			
20:00					20:40～21:25 スピード＆ ディスタンス	
20:30						
21:00	暗闇 21:05～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子	21:05～22:00 M 美佳代子	21:05～22:30 放時			
21:30						
22:00						
22:30						
	閉館時間 22:00					

土曜日						
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		
		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			9:50～11:25		
	小松ゆき子		10:00～10:30 水中ウォーキング30 下地愛実	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			10:40～11:10 アクア30 下地愛実			
暗闇 11:15～12:00 LES MILLS BODYBALANCE	背骨 コンディショニング 小林伸江	10:55～11:40 ChoreoSpirals やさしい コロオスバイラル 今井しのぶ				
	11:45～12:30 ジャズダンス45 田畑幸一	11:55～12:40 短期有料 スクール		ジュニア スイミング スクール	11:30～12:00 グルトレ上半身	
12:30～13:15 エアロビクス コンボ145 渡辺美佐子			12:45～13:30 アクア45 小山文乃			
暗闇 13:35～14:20 RITMOS 足立 孝		13:20～14:05 ★ ANTI GRAVITY Rest Miya・Yuna			13:30～14:00 グルトレ下半身	
暗闇 14:40～15:25 UBOUND RADICAL FITNESS 高橋杏実		14:25～15:10 ★ ANTI GRAVITY FunMix Yuna・Miya				
暗闇 15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP 柳田秀康	15:20～16:05 ～Light～ Hot Yoga ピギナー 橋谷 敦	15:30～16:35 開放時間			15:30～16:00 グルトレ上半身	
暗闇 16:50～17:35 MEGADANZ KUMI	16:25～17:10 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	16:55～17:25 GRIT 柳田秀康				
暗闇 17:55～18:40 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	17:30～18:15 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	17:40～18:10 水中ウォーキング30 浜田浩之		17:30～18:00 グルトレ下半身	
暗闇 19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 藤江勇輝		19:05～22:00 開放時間	18:20～18:50 アクア30 浜田浩之			
閉館時間 22:00						
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					
ANTI GRAVITY	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		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	
			9:00～10:20 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					
10:00～10:45	NEW エアロビクス コンボI 45 竹内 愛	NEW 9:50～10:35 ～Light～ Hot Yoga ミドル ヴェルデひとみ		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		NEW 10:55～11:40 Hot Yoga リフレッシュ 駒谷亜美	10:40～11:50 セーフティー ボクシング スクール	10:30～11:15 アクア45 山本彩海		
暗闇 12:20～13:05 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子		NEW 12:00～12:45 Hot Yoga 骨盤調整 山田由香		11:25～11:55 スイムスタート	11:30～12:00 グルトレ下半身	
暗闇 13:30～14:15 LES MILLS CORE 駒谷亜美			12:20～13:05 ANTIGRAVITY カテゴリー選替わり 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 14:45～15:30 ハイブリッド・ ボクシング 栗原美奈	14:45～15:30 パワーヨガ 45 のりこ	14:45～16:25 開放時間		13:05～13:35 クロール ベース	13:30～14:00 グルトレ上半身	
暗闇 15:50～16:35 LES MILLS BODYATTACK 松村真里				13:45～14:30 アクア45 小澤菜緒		
暗闇 16:55～17:40 FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居美紗恵	17:05～17:50 リラクソヨガ 45 萩原 香	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		
				15:30～16:00 クロール インター	15:30～16:00 グルトレ下半身	
				16:10～16:55 スピード& ディスタンス		
				17:00～17:30 ミットシェイプ30 森裕子		
				17:40～18:10 アクア30 森裕子	17:30～18:00 グルトレ上半身	
閉館時間 22:00						

■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。
※グルトレに関してのご不明点はスタッフまでお問い合わせ下さい。

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。