

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(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	※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30					※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30					※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	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	9:55～10:40			10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45			10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	
10:30	モムチャン フィットネス 川又珠実	整体オリジナル 日下 秀	やさしいヨガ 大矢恵子	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	やさしい 美軸ラインエクササイズ 武久あみ	リラククスヨガ 45 杉本麻衣	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	バランス コーディネーション 佐古田秀子	やさしいヨガ 萩原 香	アクア45 田中あすか	
11:00	11:05～11:50		11:05～11:50	10:50～11:20 ミットシェイプ30 下地愛実						10:50～11:35 ベビー スイミング スクール				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	リラククスヨガ 45 井上美保子	11:15～12:00 BEAT-EX RIKA	やさしいエアロフット 廣田茂子		11:25～11:55 背泳ぎ インター	11:25～12:10 エアロピクス コンボI 45 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	やさしいヨガ チカコ			11:10～11:55 RITMOS Sae	11:05～11:50 リラククスヨガ 45 松成広子	やさしいけいらくピクス 武久あみ		
12:00	12:10～12:55		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	暗闇 12:30～13:15 MEGADANCE 二宮由貴				12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用			12:10～13:00 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	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					12:30～13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 溝見 響	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		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 岡崎順武		13:05～13:35 フィンバッシュ	
13:00						暗闇 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		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	13:30～14:15 やさしい ベルビクストレッチ 有山美由紀	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 溝見 響					14:40～15:25 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美	14:50～15:35 リラククスヨガ 岡村 幸			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		
14:00							15:00～15:45 ZUMBA 小松真太郎					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		
14:30	14:35～15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	14:45～15:30 エアロピクス ミドル45 吉岡知美					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					15:30～18:20 開放時間		
15:00	NEW 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						15:55～16:40 LES MILLS SH'BAM 藤谷りか							
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30			女性専用 18:30～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美										女性専用 18:40～19:10 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美		
19:00	18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原得太					暗闇 19:00～19:45 LES MILLS BODYSTEP 松永三千代	19:00～19:45 リラククスヨガ45 萩原 香	19:10～19:40 女性専用 barre 橋松怜加	19:00～19:45 アクア45 森田さゆり		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		19:10～19:55 アクア45 櫛田秀康	
19:30	暗闇 19:45～20:30 LES MILLS BODYATTACK 角田優美	19:15～20:15 Hot Yoga ビギナー 栗原美奈	女性専用 19:35～20:15 POWER HIPNESS 橋松怜加	19:00～19:30 ミットシェイプ30 大貴那知子	19:20～19:50 フィンアドバンス	暗闇 20:10～20:55 POWER 遠藤有星	女性専用 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			暗闇 20:20～20:50 GRIT 佐藤 舞		19:35～20:20 ANTIGRAVITY カテゴリー-週替わり MARY・Chie	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
20:00															
20:30	暗闇 20:50～21:35 LES MILLS BODYPUMP 櫛田秀康	20:35～21:35 Hot Yoga ビギナー 山田由香	NEW 20:35～21:20 barre 山上莉穂												
21:00						暗闇 21:20～22:05 UBOUND RADICAL FITNESS 櫛田秀康	21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山上莉穂				暗闇 21:10～21:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	20:45～21:45 Hot Yoga デトックス mie	NEW 20:40～21:25 ANTIGRAVITY カテゴリー-週替わり Chie・MARY	20:35～21:05 クロールインター	
21:30															
22:00	21:55～22:25 GRIT 櫛田秀康		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、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。

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)

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			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 エアロピクス ライト45 佐藤陽子	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 小林伸江	10:55~11:40 Choreospirals やさしい コロオススパイラル 今井しのぶ	10:40~11:10 アクア30 下地愛実	
暗間 11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 椿松伶加	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		
12:30~13:15 エアロピクス コンボI 45 渡辺美佐子			12:45~13:30 アクア45 小山文乃	ジュニア スイミング スクール
暗間 13:35~14:20 RITMOS 足立 孝		13:20~14:05 ★ ANTIGRAVITY Rest Miya・Yuna		
暗間 14:40~15:25 UBOUND RADICALS FITNESS 高橋杏実		14:25~15:10 ★ ANTIGRAVITY FunMix Yuna・Miya		
暗間 15:45~16:30 LES MILLS BODYPUMP 榎田秀康	15:20~16:05 ~Light~ Hot Yoga ビギナー 稲谷 敦	15:30~16:35 開放時間		
暗間 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 榎田秀康		
暗間 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	
暗間 19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 藤江勇輝		19:05~21:00 開放時間	18:20~18:50 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			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
		9:00~10:20 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				
NEW				
10:00~10:45 エアロピクス コンボ145 竹内 愛	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	
	NEW			
暗闇		10:40~11:50	10:30~11:15 アクア45 山本彩海	
11:10~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	10:55~11:40 Hot Yoga リフレッシュ 駒谷亜美	セーフティー ボクシング スクール	11:25~11:55 スイムスタート	
暗闇	NEW			
12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	12:00~12:45 Hot Yoga 骨盤調整 山田由香	12:20~13:05 ★ ANTI GRAVITY カテゴリー-違替わり 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	NEW			
13:30~14:15 LES MILLS CORE 駒谷亜美		13:25~14:25 短期有料 スクール	13:45~14:30 アクア45 小澤菜緒	13:05~13:35 クロール ベーシック
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	14:40~15:10 ミットシェイプ30 小澤菜緒	
暗闇	NEW			
15:50~16:35 LES MILLS BODYATTACK 松村真里	15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈			15:30~16:00 クロール インター
暗闇				
16:55~17:40 FIGHT DO MAKING 鳥居美紗恵	17:05~17:50 リラックスヨガ 45 萩原 香	16:45~17:30 短期有料 スクール	17:00~17:30 ミットシェイプ30 森裕子	16:10~16:55 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	17:40~18:10 アクア30 森裕子	

開館時間 19:30

■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】

→黄色のプログラムはWEB予約プログラムになります。

黄色 ※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。