

2020. 10～ 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				
	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	NEW 10:00～10:45 momchan 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	NEW 9:55～10:40 アクア45 田中あすか	
10:30				NEW 10:50～11:20 ミットシェイプ30 田中あすか	
11:00	NEW 11:15～12:00 リラックスヨガ 45 井上美保子	11:15～12:00 BEAT-EX RIKA	11:15～12:00 やさしいエアロフット 廣田茂子		NEW 11:25～11:55 クロール ベーシック
11:30					
12:00				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	NEW 12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK 満見響	12:30～13:15 骨盤引締め ピラティス のりこ	12:20～14:20 開放時間		
13:00	NEW 13:35～14:20 やさしい ベルビックスストレッチ 有山美由紀	13:55～14:40 ～Light～ Hot Yoga ビギナー 萩原香			
13:30	NEW 14:40～15:10 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	15:10～15:55 Hot 骨格メイク Restyle yukie	14:40～15:25 エアロビクス ミドル45 吉岡知美		
14:00	NEW 15:30～16:00 LES MILLS CXWORX 山本悠子		15:45～18:15 開放時間		
14:30	NEW 16:20～17:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	16:25～17:10 Hot Yoga ミドル KANA			
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30		18:15～19:00 Hot Yoga 骨盤調整 倉又由紀子	女性専用 18:35～19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝		
19:00	18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太			19:00～19:30 ミットシェイプ30 大貴那知子	
19:30	暗闇 NEW 19:45～20:30 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:35～20:20 Hot Yoga ビギナー 栗原美奈	女性専用 NEW 19:35～20:15 POWER HIPNESS 永井千春		
20:00					
20:30	暗闇 NEW 20:50～21:35 LES MILLS BODYPUMP 櫛田秀康	20:55～21:40 Hot Yoga ビギナー 山田由香	20:45～21:30 barre 山上莉穂		
21:00					
21:30	暗闇 NEW 21:55～22:25 GRIT 櫛田秀康		21:50～22:30 開放時間		
22:00					
22:30					
	閉館時間 23:00				

	水曜日				
	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	NEW 10:00～10:45 LES MILLS BODYATTACK 満見響	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	
10:30					
11:00	NEW 11:15～12:00 ステップ コンボI 45 渡辺美佐子	NEW 11:15～12:00 Choreo Spirals 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	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
11:30				11:40～12:40 膝・腰 らくらく 水中運動教室 小出有紀子	
12:00					
12:30	12:30～13:15 エアロビクス コンボI 45 渡辺美佐子	NEW 12:30～13:15 MEGADANCE yuma	12:30～13:15 やさしいモナリザ 本庄悦子	12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
13:00				13:00～13:30 水中ウォーキング30 浜田浩之	
13:30	13:45～14:30 Brain to Balance 佐久間由佳	NEW 13:45～14:30 48式太極拳 弘澤成美	13:35～14:10 開放時間	13:40～14:10 アクア30 浜田浩之	
14:00			NEW 14:30～15:15 ANTIGRAVITY Rest Minato		
14:30		15:00～15:45 リラックスヨガ 45 岡村幸			
15:00	NEW 15:20～16:05 ZUMBA 小松真太郎				
15:30		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		
16:00			17:20～18:40 開放時間		
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	暗闇 19:00～19:45 LES MILLS BODYSTEP 松永三千代	NEW 19:00～19:45 リラックスヨガ45 萩原香	女性専用 19:00～19:30 barre 穂松伶加	19:00～19:45 アクア45 森田さゆり	
19:30	暗闇 NEW 20:10～20:55 POWER RADICAL FITNESS 遠藤有星	NEW 20:10～20:50 POWER HIPNESS 山上莉穂	20:00～21:10 セーフティ ボクシング スクール	19:30～20:30 短期有料 スクール	
20:00	暗闇 NEW 21:20～22:05 UBOUND RADICAL FITNESS 櫛田秀康	NEW 21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山上莉穂		20:40～21:25 スピード& ディスタンス	
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
	閉館時間 23:00				

	木曜日				
	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	NEW 10:00～10:45 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 森山奨	
10:30				10:55～11:25 水中ウォーキング30 森山奨	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール
11:00	11:15～12:00 RITMOS Sae	11:15～12:00 リラックスヨガ 45 松成広子	11:15～12:00 やさしいけいらくピクス 武久あみ		
11:30				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
12:00	NEW 12:30～13:15 ステップ ライト45 竹内愛	12:30～13:15 ストリートダンス スタート 岡崎順哉	12:20～13:00 開放時間		
12:30			13:20～14:05 フラダンス 45 田辺紀子	13:45～14:30 アクア45 森裕子	13:05～13:35 背泳ぎベーシック
13:00	NEW 13:45～14:30 momchan フィットネス miyu	14:00～14:45 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	14:25～18:10 開放時間		
13:30	NEW 15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:15～16:00 Hot Yoga リフレッシュ 森裕子			
14:00					
14:30	NEW 16:15～17:00 エアロビクス コンボI 45 尚武	NEW 16:30～17:15 Hot Yoga コリオ 小山田恵子			
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:10～18:55 ZUMBA 能見章子	18:15～19:00 Hot Yoga ビギナー 片倉由紀	女性専用 NEW 18:30～19:00 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美		
19:00	暗闇 NEW 19:15～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤舞		女性専用 NEW 19:25～20:10 For Women ANTIGRAVITY Yuna・ASA	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	暗闇 NEW 20:20～20:50 GRIT 佐藤舞	NEW 20:30～21:15 ANTIGRAVITY Yuna・ASA			
20:00	暗闇 NEW 21:10～21:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	NEW 21:00～21:45 Hot Yoga テトックス mie	21:35～22:30 開放時間		
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
	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。

※Aスタジオ整理券は営業開始時に配布致します。
 ※プールプログラム整理券は開始2時間前に配布致します。
 ※定員 スタジオA：40名 スタジオB：35名 スタジオC：25名 アクア・ミット：28名 水中ウォーキング：20名

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		
NEW 9:15~9:45 エアロスタート 佐藤陽子	NEW 9:25~10:10 24式太極拳			9:50~11:25
NEW 10:05~10:50 エアロピクス ライト45 佐藤陽子	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
暗闇 NEW 11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 精松怜加	10:45~11:30 背骨 コンディショニング 小林伸江	10:55~11:40 やさしい Choreospirals コリオス/バイラル 今井しのぶ	10:40~11:10 アクア30 下地愛実	
NEW 12:00~12:45 ジャズダンス45 田畑幸一				
12:20~13:05 ステップコンボⅡ45 渡辺美佐子		12:00~12:45 短期有料 スクール	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
NEW 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 NEW 14:35~15:20 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子		14:35~15:20 ANTIGRAVITY FunMix Yuna		
暗闇 NEW 15:45~16:30 POWER RADICAL FITNESS 羽田将大	15:25~16:10 ~Light~ Hot Yoga ビギナー 糟谷敦	15:40~16:40 開放時間		
暗闇 NEW 16:55~17:40 MEGADANCE KUMI	16:45~17:30 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	17:00~17:30 LES MILLS GRIT 榎田秀康		
暗闇 NEW 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 NEW 19:10~19:55 UBOUND RADICAL FITNESS 駒谷亜美	19:15~20:00 Hot Yoga ビギナー 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				
ツール利用プログラム定員				
プログラム	スタジオA	スタジオB	スタジオC	
ストレッチマット	40枚	35枚	25枚	
ヨガ	40名	35名	25名	
ステップ	40名			
UBOUND	40名			
BODYPUMP	40名			
LES MILLS BARRE	40名			25名
CXWORX	40名			
GRIT	40名			15名
POWER HIPNESS	35名	35名		25名
ANTIGRAVITY				18名
RADICAL POWER	40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
		9:00~10:20 開放時間		8:30~9:15 ベビースイミング
NEW 9:15~9:45 エアロスタート 竹内愛	NEW 9:25~10:10 ~Light~ Hot Yoga リフレッシュ 駒谷亜美		9:50~10:20 水中ウォーキング30 山本彩海	
NEW 10:05~10:50 エアロピクス コンボ145 竹内愛	NEW 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	10:30~11:15 アクア45 山本彩海	
暗闇 NEW 11:10~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子			11:25~11:55 スイムスタート	
暗闇 NEW 12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 峰岸弘太郎	11:55~12:40 Hot Yoga 骨盤調整 山田由香	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 NEW 13:30~14:15 LES MILLS CXWORX 山本悠子	13:25~14:10 ~Light~ Hot Yoga ビギナー SATOKA	13:25~15:25 開放時間	NEW 13:45~14:30 アクア45 小澤菜緒	13:05~13:35 クロール ブレス
暗闇 NEW 14:45~15:30 ハイブリッド・ ボクシング 栗原美奈	NEW 14:45~15:30 パワーヨガ 45 SATOKA			
暗闇 NEW 15:50~16:35 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	NEW 15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈	16:05~16:50 短期有料 スクール		NEW 16:05~16:50 スピード& ディスタンス
暗闇 NEW 16:55~17:40 FIGHT DO 鳥居美紗恵	NEW 17:05~17:50 リラックスヨガ 45 萩原香	17:10~19:00 開放時間	16:50~17:20 ミッドシェイプ30 森裕子	
			17:30~18:00 アクア30 森裕子	
18:00~18:45 短期有料 スクール				

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**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をいただき、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。

水色 → 初めての方も参加しやすいクラス。

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。