

2020.7～

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)

2020/7/2現在

	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	整理券	整理券	整理券 営業開始		
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	10:00～10:45 アクア45 田中あすか	
10:30					
11:00				10:55～11:25 ミットシェイプ30 田中あすか	
11:30	11:15～12:00 BEAT-EX RIKA	11:15～12:00 リラックスヨガ 45 井上美保子	11:15～12:00 やさしいエアロフット		11:15～11:45 クロール プレス
12:00			廣田茂子	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	12:30～13:15 歌う ボイス エクササイズ ENIWA	12:30～13:15 骨盤引締め ピラティス のりこ	12:30～14:15 開放時間		
13:00					
13:30					
14:00	13:45～14:30 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		14:00～14:45 アクア45 山崎香菜	
14:30					
15:00	15:00～15:30 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	15:10～15:55 Hot 骨格メイク Re:style yukie	14:45～15:30 エアロビクス ミドル45 吉岡知美		
15:30					15:30～18:30 ジュニア スイミング スクール
16:00	16:00～16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	16:25～17:10 Hot Yoga ミドル KANAKANA	16:00～18:05 開放時間		
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	18:15～19:00 Hot Yoga 骨盤調整 倉又由紀子	18:35～19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	19:00～19:30 ミットシェイプ30 大貴那知子	
19:00					
19:30	19:55～20:40 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:35～20:20 Hot Yoga ビギナー 栗原美奈	19:35～20:15 POWER HIPNESS 椿松伶加	19:40～20:25 アクア45 大貴那知子	
20:00	19:55～20:40 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:35～20:20 Hot Yoga ビギナー 栗原美奈	19:35～20:15 POWER HIPNESS 椿松伶加	19:40～20:25 アクア45 大貴那知子	
20:30					
21:00	21:10～21:55 LES MILLS BODYPUMP ホディパンプ 榎田秀康	20:55～21:40 Hot Yoga ビギナー 山田由香	20:45～21:30 barre 山上莉穂		
21:30					
22:00			22:00～22:30 開放時間		
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	整理券	整理券	整理券 営業開始		
10:00	10:00～10:45 エアロビクスミドル 工藤兼一	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				10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
11:30	11:15～12:00 ステップ コンボI 45 渡辺美佐子	11:15～12:00 やさしいウォーキング 片山千穂	11:15～12:00 やさしいヨガ チカコ	11:40～12:40 膝・腰 らくらく 水中運動教室 小出有紀子	
12:00					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	12:30～13:15 エアロビクス コンボI 45 渡辺美佐子	12:30～13:00 MEGADANZ yuma	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	
13:00					13:10～13:40 フィンバーシク
13:30	13:45～14:30 Brain to Balance 佐久間由佳	13:30～14:15 48式太極拳 弘澤成美		13:40～14:10 アクア30 浜田浩之	
14:00					
14:30			14:30～15:15 ANTIGRAVITY Rest Tama		
15:00	15:00～15:45 リラックスヨガ 45 岡村幸	15:20～16:05 ZUMBA 小松真太郎			14:50～19:20 ジュニア スイミング スクール
15:30					
16:00	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		
16:30					
17:00					
17:30			17:30～18:30 開放時間		
18:00					
18:30					
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYSTEP 松永三千代	19:00～19:45 ～Warm～ リラックスヨガ45 萩原香	19:00～19:30 barre 椿松伶加	19:00～19:45 アクア45 森田さゆり	
19:30					19:30～20:30 短期有料 スクール
20:00	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	20:15～20:55 ～Warm～ POWER HIPNESS 山上莉穂	20:00～21:10 セーファー ボクシング スクール		
20:30					20:40～21:25 スピード& ディスタンス
21:00					
21:30	21:30～22:15 POWER 田島里佳	21:25～22:10 ～Warm～ Yoga コリオ 山上莉穂	21:40～22:30 開放時間		
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	整理券 営業開始	整理券	整理券		
10:00	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					
11:00				10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
11:30	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	10:55～11:25 水中ウォーキング30 森山奨	
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
12:30	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			12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
13:00					
13:30	13:45～14:30 モムチャン 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	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	13:10～13:40 クロール バーシク
14:00					
14:30	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	14:35～17:45 開放時間		14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール
15:00					
15:30	16:15～17:00 エアロビクス コンボI 45 尚武	16:30～17:15 Hot Yoga ビギナー sayuri			
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:25～18:55 ZUMBA 能見章子	18:15～19:00 Hot Yoga ビギナー 片倉由紀	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美		
19:00					
19:30	19:25～20:10 USOUND 駒谷亜美	19:30～20:15 Hot Yoga コリオ 山上莉穂	19:15～20:00 For Women ANTIGRAVITY Yuko・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
20:00					
20:30	20:40～21:10 GRIT 谷顯真	20:45～21:30 Hot Yoga デトックス mie	20:30～21:15 ANTIGRAVITY Yuko・ASA	20:35～21:05 背泳ぎインター	
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。

※スタジオ整理券は開始30分前に配布致します。赤枠プログラムは開始3時間前に配布致します。

※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

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
整理券 営業開始 NEW 10:00~10:45 エアロビクス ライト45 佐藤陽子	整理券 営業開始 NEW 9:30~10:15 24式太極拳 小松ゆき子	整理券 営業開始 NEW 9:20~9:50 エアロスタート 佐藤陽子	10:00~10:30 水中ウォーキング30 下地愛実	9:50~11:25 ベビー スイミング スクール
整理券 営業開始 NEW 11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 橋松怜加	整理券 営業開始 10:45~11:30 背骨 コンディショニング 小林伸江	整理券 営業開始 NEW 10:55~11:40 Choreospirals やさしい コロオスパイラル 今井しのぶ	10:40~11:10 アクア30 下地愛実	11:30~16:30 ジュニア スイミング スクール
整理券 営業開始 NEW 12:30~13:15 ステップコンボⅡ45 渡辺美佐子	整理券 営業開始 12:00~12:45 ジャズダンス45 田畑幸一	12:10~12:50 開放時間	12:45~13:30 アクア45 小山文乃	
整理券 営業開始 NEW 13:45~14:30 ステップ ライト45 渡辺美佐子	整理券 営業開始 13:15~14:00 RITMOS 足立孝	整理券 営業開始 13:20~14:05 ANTIGRAVITY Rest Miya		
整理券 営業開始 NEW 15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP ホティバンプ 山本悠子	整理券 営業開始 NEW 15:25~16:10 ~Light~ Hot Yoga ビギナー 糧谷敦	整理券 営業開始 NEW 14:35~15:20 ANTIGRAVITY FunMix Yuna		
整理券 営業開始 NEW 16:15~17:00 LES MILLS RADICAL POWER メガダンス KUMI	整理券 営業開始 NEW 16:45~17:30 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	15:50~16:30 開放時間		
整理券 営業開始 NEW 17:50~18:35 LES MILLS TRX 川島麻里奈	整理券 営業開始 NEW 18:00~18:45 Hot ピラティス 石岡ゆか	整理券 営業開始 NEW 17:00~17:30 LES MILLS GRIT 柳田秀康	18:00~18:30 水中ウォーキング30 浜田浩之	
整理券 営業開始 NEW 19:05~19:50 UBOUND 駒谷亜美	整理券 営業開始 NEW 19:15~20:00 Hot Yoga ビギナー 川島麻里奈		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	
ストレッチボール				
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			
POWER HIPNESS		35名		15名
ANTIGRAVITY				25名
RADICAL POWER	40名			18名

★★ブループエクササイズご参加について★★

☆スタジオ・プールプログラムについて

- **レッスン開始10分以降**のご参加は、安全上の理由につきご遠慮頂きます。
※マット等、備品を使うクラスへ途中参加の際は、周りのお客様に十分ご配慮下さい。
- **裸足で行うクラス**もございますが、移動用のスリッパ・内履きをご用意下さい。
- **備品の数に限りのあるクラスは、定員になり次第**クラス参加をご遠慮頂きます。
- **場所取り・奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快を与える行為**をご遠慮頂き、快適な空間づくりにご協力下さい。
- **プールでのレッスン及びスクール実施時はコースを制限**させて頂きます。予めご了承下さい。
- **水中ウォーキングについては、スイミングキャップ着用規定**はございません。
※但し、髪の毛が水につく場合は束ねて頂くようご協力をお願い致します。

☆ホットクラスについて

- **バスタオル・1リットル程度のお水**（ふた付きの物）を必ずお持ち下さい。



初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方等、どなたでもご参加頂ける入門クラスです。
※やさしい クラスは説明や見本が多いクラスとなります。



Warm 環境（室温28度・湿度65%）
※バスタオルはご希望でしたらご持参ください。



備品使用クラス。備品がなくなり次第、クラス参加をご遠慮頂いております。予めご了承ください。



Hot 環境（室温38度・湿度65%）
※Lightは通常よりも低い温度設定となります。



有料スクールクラス（登録制）