

2020.8/8

# 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														
9:30	整理券														
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		10:00~10:45 エアロピクスミドル 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		10:00~10:45 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	整理券														
11:15	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			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			11:15~12:00 <b>RITMOS</b> 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		
11:30															
12:00	整理券														
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			12:30~13:15 エアロピクス コンボI 45 渡辺美佐子	12:30~13:00 MEGADANCE yuma	12:30~13:15 やさしいモナリザ 本庄悦子			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			
13:00															
13:30	整理券														
13:45	13:45~14:30 やさしい ヘルピックスストレッチ 有山美由紀	13:55~14:40 ~Light~ Hot Yoga ピギナー 萩原香		14:00~14:45 アクア45 山崎香菜		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				13:45~14:30 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			
14:00															
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 エアロピクス ミドル45 吉岡知美			15:20~16:05 ZUMBA 小松真太郎	15:00~15:45 リラックスヨガ 45 岡村幸	14:30~15:15 ANTIGRAVITY Rest Tama			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			
15:30															
16:00	16:00~16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	16:25~17:10 Hot Yoga ミドル KANA	16:00~18:05 開放時間				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			16:15~17:00 エアロピクス コンボI 45 尚武	16:30~17:15 Hot Yoga ピギナー sayuri			
16:30															
17:00															
17:30	※ベビー・ジュニアスイミング時間について 開始30分前に準備をさせていただきます。														
18:00	※Cスタジオ開放時間について 次レッスン準備の為、開始30分前にはご退室をお願い致します。														
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			19:00~19:45 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 橋松裕加	19:00~19:45 アクア45 森田さゆり		18:10~18:55 ZUMBA 能見章子	18:15~19:00 Hot Yoga ピギナー 片倉由紀	18:15~18:45 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美		
19:00															
19:30	19:55~20:40 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:35~20:20 Hot Yoga ピギナー 栗原美奈	19:35~20:15 POWER HIPNESS 橋松裕加	19:00~19:30 ミットシェイプ30 大貴那知子		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 セーフティ ボクシング スクール		19:25~20:10 UBOUND 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		
20:00															
20:30	21:10~21:55 LES MILLS BODYPUMP ボディパンブ 櫛田秀康	20:55~21:40 Hot Yoga ピギナー 山田由香	20:45~21:30 barre 山上莉穂	19:40~20:25 アクア45 大貴那知子		21:30~22:15 POWER RADICAL FITNESS 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		20:40~21:25 スピード& ディスタンス	20:40~21:10 GRIT 谷類真	20:45~21:30 Hot Yoga テトックス 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。

※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

2020/8/8

# 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	
	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				
10:00	9:55~10:40 やさしいラテン 渡部利香	10:00~10:45 ~Light~ ベルビクストレッチ 石岡ゆか	9:55~10:40 エアロビクス コンボII 布施木奈枝紗	10:10~10:40 水中ウォーキング30 森裕子	
10:30	整理券				
11:00	11:10~11:55 リフレッシュ 体操 中川昇	11:15~12:00 Hot Yoga 骨盤調整 三上直子	11:10~11:55 フラダンス 45 篠田美奈	10:50~11:20 アクア30 森裕子	
11:30	整理券				
12:00	12:25~13:10 やさしいピラティス 島山和江	12:25~13:10 やさしいエアロ スタート&ストレッチ 中川昇		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	整理券				
13:00	13:15~14:00 ~Light~ Hot Yoga ビギナー チカコ		13:05~13:50 アクア45 小澤菜緒	13:05~13:50 スピード& ディスタンス	
13:30	13:40~14:10 UBOUND 山本悠子				
14:00	14:10~14:55 バレエ 45 YASUKO				
14:30	14:30~15:10 POWER HIPNESS 構松怜加				
15:00	15:25~16:10 短期スクール				
15:30	15:45~16:30 リラックスヨガ 45 大矢恵子			15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00	16:40~17:45 開放時間				
16:30	16:40~17:45 開放時間				
17:00	※ベビー・ジュニアスイミング時間について 開始30分前に準備をさせていただきます。				
17:30	※Cスタジオ開放時間について 次レッスン準備の為、開始30分前にはご退会をお願い致します。				
18:00					
18:30	18:15~18:45 LesMILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	女性専用			
19:00	18:45~19:30 エアロビクス コンボI 45 木原啓貴	19:10~19:55 背骨 コンディショニング 花里真理子	19:15~20:00 ANTIGRAVITY MANA・MARY	19:00~19:30 ミットシェイプ30 伊倉希実子	
19:30	20:00~20:45 RITMOS 村井千鶴	20:25~21:10 FIGHT DO 宮川雄仁	20:30~21:15 ANTIGRAVITY MANA・MARY	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	20:40~21:25 スピード& ディスタンス				
20:30	21:20~22:05 MEGADANZ 宮川雄仁				
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
	閉館時間 23:00				

	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					
9:30	整理券				
10:00	10:00~10:45 エアロビクス ライト45 佐藤陽子	9:30~10:15 24式太極拳 小松ゆき子	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
10:30	整理券				
11:00	11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 構松怜加	10:45~11:30 背骨 コンディショニング 小林伸江	10:55~11:40 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	整理券				
12:00	12:30~13:15 ステップコンボII 45 渡辺美佐子	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	11:30~16:30 ジュニア スイミング スクール
12:30	整理券				
13:00	13:45~14:30 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		
13:30	整理券				
14:00	14:35~15:20 ANTIGRAVITY FunMix Yuna				
14:30	15:00~15:45 LesMILLS BODYPUMP 山本悠子	15:25~16:10 ~Light~ Hot Yoga ビギナー 糟谷敦	15:50~16:30 開放時間		
15:00	整理券				
15:30	16:15~17:00 MEGADANZ KUMI	16:45~17:30 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	17:00~17:30 GRIT 柳中秀康		
16:00	整理券				
16:30	17:50~18:35 LesMILLS BODYJAM 川島麻里奈	18:00~18:45 Hot ピラティス 石岡ゆか	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	
17:00	整理券				
17:30	19:05~19:50 UBOUND 駒谷亜美	19:15~20:00 Hot Yoga ビギナー 川島麻里奈	19:15~21:00 開放時間	18:40~19:10 アクア30 浜田浩之	
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
	閉館時間 21:30				

プログラム	ツール利用プログラム定員		
	スタジオA	スタジオB	スタジオC
ストレッチャマット	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	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					8:30~9:15 ベビースイミング
9:30	整理券				
10:00	10:00~10:45 エアロビクス コンボI 45 竹内愛	9:25~10:10 ~Light~ Hot Yoga ビギナー ヴェルデひとみ	9:20~9:50 エアロスタート 竹内愛	9:50~10:20 水中ウォーキング30 山本彩海	
10:30	整理券				
11:00	11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	10:40~11:25 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	
11:30	整理券				
12:00	12:30~13:15 LesMILLS BODYPUMP ホディパンフ 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	11:25~11:55 スイムスタート	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	整理券				
13:00	13:45~14:15 LesMILLS CXWORX 山本悠子	13:25~14:10 ~Light~ Hot Yoga ビギナー SATOKA	14:05~15:30 開放時間	13:45~14:30 アクア45 東風谷幸代	13:05~13:35 クロール プレス
13:30	整理券				
14:00	14:45~15:30 MEGADANZ KUMI	14:45~15:30 ハイブリッド・ ボクシング 栗原美奈			
14:30	整理券				
15:00	16:00~16:45 LesMILLS BODYATTACK 駒谷亜美	16:00~16:45 パワーヨガ 45 SATOKA	15:55~16:40 ChoreoSpirals 栗原美奈	16:50~17:20 ミットシェイプ30 森裕子	16:15~17:00 スピード& ディスタンス
15:30	整理券				
16:00	17:15~18:00 FIGHT DO フェイトウ 鳥居美紗恵	17:15~18:00 リラックスヨガ 45 萩原香	17:15~19:00 開放時間	17:30~18:00 アクア30 森裕子	
16:30	整理券				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
	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】

- 営業開始時にジムカウンター前にて整理券を配布。  
※整理券が無いとご参加をご遠慮いただいております。

整理券

- 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。

黄色

その他

- 前のクラス開始後からスタジオ前に整理  
※整理の番号が無くなり次第定員になります。  
※整理中の場所取りはご遠慮ください。

【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。