

2020.9～ 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
※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30				
9:00				
9:30				
整理券				
10:00	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	
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 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	
整理券				
11:15～12:00	11:15～12:00	11:15～12:00		11:15～11:45 クロール プレス
リラックスヨガ 45 井上美保子	BEAT-EX RIKA	やさしいエアロフット 廣田茂子		
12:00			12:00～13:00	12:00～13:00
整理券			初級 成人スイミング スクール ※2コース使用	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	12:30～14:15 開放時間		
歌う ボイス エクササイズ ENIWA	骨盤引締め ピラティス のりこ			
13:00				
整理券				
13:45～14:30	13:55～14:40 ～Light～ Hot Yoga ビギナー 萩原香		14:00～14:45	
やさしい ヘルピックスストレッチ 有山美由紀			アクア45 山崎香菜	
14:00				
14:30		14:45～15:30		
		エアロビクス ミドル45 吉岡知美		
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		
15:30				15:30～18:30
16:00	16:00～16:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	16:00～18:05 開放時間		
16:30		16:25～17:10 Hot Yoga ミドル KANA		
17:00				ジュニア スイミング スクール
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		女性専用 19:35～20:15 POWER HIPNESS 精松怜加	19:40～20:25	
暗闇	19:55～20:40 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	Hot Yoga ビギナー 栗原美奈	アクア45 大貴那知子	
20:00				
20:30				
21:00	21:10～21:55 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 柳田秀康	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
※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30				
9:00				
9:30				
整理券				
10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	
エアロビクスミドル 工藤兼一	リラックスヨガ 45 杉本麻衣	やさしい 美軸ラインエクササイズ 武久あみ	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
整理券				
11:15～12:00	11:15～12:00	11:15～12:00		
ステップ コンボI 45 渡辺美佐子	やさしいウォーキング 片山千穂	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	12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
12:00				
整理券				
12:30～13:15	12:30～13:00 MEGADANCE yuma	12:30～13:15 やさしいモナリザ 本庄悦子		
エアロビクス コンボI 45 渡辺美佐子			13:00～13:30 水中ウォーキング30 浜田浩之	13:10～13:40 フィンバーシック
13:00				
13:30	13:30～14:15			
13:45～14:30	48式太極拳 弘澤成美		13:40～14:10 アクア30 浜田浩之	
Brain to Balance 佐久間由佳				
14:00		14:30～15:15 ANTIGRAVITY Rest Tama		
14:30				
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				
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				ジュニア スイミング スクール
※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。				
17:00		17:30～18:30 開放時間		
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分前にはご退出をお願い致します。				
18:00				
18:30				
暗闇		女性専用		
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 精松怜加	19:00～19:45 アクア45 森田さゆり
19:30				19:30～20:30
暗闇	20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	女性専用 20:15～20:55 ～Warm～ POWER HIPNESS 山上莉穂	20:00～21:10 セーフティー ボクシング スクール	短期有料 スクール
20:00				
20:30				
21:00	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	
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
※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30				
9:00				
9:30				
整理券				
10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	10:00～10:45	
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 森山奨	
10:30				
11:00			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
11:15～12:00	11:15～12:00	11:15～12:00		
RITMOS Sae	リラックスヨガ 45 松成広子	やさしいけいらくピクス 武久あみ		
12:00			12:00～13:00 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
12:30～13:15	12:30～13:15			
ステップ ライト45 竹内愛	ストリートダンス スタート 岡崎順哉			13:10～13:40 クロール バーシック
13:00		13:20～14:05 フラダンス 45 田辺紀子		
13:45～14:30	14:00～14:45 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子		13:45～14:30 アクア45 森裕子	
14:00		14:35～16:05 短期有料スクール		
14:30				14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール
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				
16:15～17:00	16:30～17:15 Hot Yoga ビギナー sayuri	16:35～17:45 開放時間		
16:30				
17:00				
17:30				
18:00		女性専用		
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	18:15～18:45 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	
19:00				
暗闇	19:25～20:10 UBOUND 駒谷亜美	19:30～20:15 Hot Yoga コリオ 山上莉穂	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 谷顕真	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	21:40～22:25 LES MILLS BODYCOMBAT 谷顕真	22:00～22:30 開放時間 (Hot)	21:45～22:30 開放時間	
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
整理券	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
10:00～10:45 エアロビクス ライト45 佐藤陽子				
	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 コリオスパイラル 今井しのぶ	10:40～11:10 アクア30 下地愛実	11:30～16:30
11:15～12:00 LES MILLS BODYBALANCE ホディバランス 精松伶加				
	12:00～12:45 ジャズダンス45	12:10～12:50 開放時間		
12:30～13:15 ステップコンボⅡ45 渡辺美佐子			12:45～13:30 アクア45 小山文乃	
	13:15～14:00 RITMOS 足立孝	13:20～14:05 ★ ANTI GRAVITY Fest Miya		ジュニア スイミング スクール
13:45～14:30 ステップ ライト45 渡辺美佐子				
暗闇		14:35～15:20 ★ ANTI GRAVITY FunMix Yuna		
15:00～15:45 LES MILLS BODYPUMP ホディパンプ 山本悠子	15:25～16:10 ～Light～ Hot Yoga ビギナー 糟谷敦			
暗闇		15:50～16:30 開放時間		
16:15～17:00 MEGADANZ KUMI				
	16:45～17:30 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	17:00～17:30 LES MILLS GRIT 柳田秀康		
暗闇				
17:50～18:35 LES MILLS 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	
暗闇			18:40～19:10 アクア30 浜田浩之	
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		

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		25名
ANTI GRAVITY				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
				8:30~9:15 ベビースイミング
整理券 10:00~10:45 エアロビクス コンボ145 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	
暗闇 11:15~12:00 LesMILLS 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	
暗闇 12:30~13:15 LesMILLS BODYPUMP ホディバンプ 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	
暗闇 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	
暗闇 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			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 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 コリオスパイラル 栗原美奈		13:05~13:35 クロール プレス
暗闇 17:15~18:00 FIGHT DO RADICAL FITNESS 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	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
			17:30~18:00 アクア30 森裕子	
閉館時間 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。

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。

整理券 → 整理券プログラムです。
営業開始時にジムカウンター前にて配布致します。

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。