

2021. 1～ 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	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	9:55～10:40 アクア45 下地 愛実	
10:30					
11:00	NEW 11:05～11:50 リラックスヨガ 45 井上美保子		NEW 11:05～11:50 やさしいエアロフット 廣田茂子	10:50～11:20 ミットシェイプ30 下地 愛実	NEW 11:25～11:55 クロール インター
11:30		11:15～12:00 BEAT-EX RIKA			
12:00	NEW 12:10～12:55 骨盤引締め ピラティス のりこ	NEW 12:20～13:05 やさしいヨガ 萩原香	12:10～14:20 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					
13:00					
13:30	13:35～14:20 やさしい ベルビクストレッチ 有山美由紀	NEW 13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 溝見響		14:00～14:45 アクア45	
14:00					
14:30	14:40～15:10 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子		14:40～15:25 エアロビクス ミドル45 吉岡知美		
15:00		NEW 15:15～16:00 ヨガコリオ 小山田恵子			
15:30	15:30～16:00 LES MILLS CXWORX 山本悠子				
16:00		NEW 16:20～17:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:45～18:15 開放時間		
16:30		16:20～17:05 リラックスヨガ KANA			
17:00					
17:30					
18:00					
18:30		NEW 18:30～19:15 Hot Yoga 骨盤調整 倉又由紀子	NEW 18:35～19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝		
19:00	18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太		女性専用 19:35～20:15 POWER HIPNESS 永井千春	19:00～19:30 ミットシェイプ30 大貴那知子	NEW 19:20～19:50 フィンバーシク
19:30	暗闇 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		19:40～20:25 アクア45 大貴那知子	
20:00					
20:30	暗闇 20:50～21:35 LES MILLS BODYPUMP 榎田秀康	NEW 20:45～21:30 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 21:55～22:25 GRIT 榎田秀康		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 10:15～11:00 ステップ コンボ I 45 渡辺美佐子	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 11:25～12:10 エアロビクス コンボ I 45 渡辺美佐子	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					
12:00	暗闇 12:30～13:15 MEGADANZ yuma	NEW 12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK 溝見響	12:30～13:15 やさしいモナリザ 本庄悦子	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
12:30					
13:00	13:45～14:30 Brain to Balance 佐久間由佳	13:45～14:30 48式太極拳 弘澤成美	13:35～14:10 開放時間	13:00～13:30 水中ウォーキング30 浜田浩之	13:05～13:35 フィンバーシク
13:30					
14:00					
14:30			14:30～15:15 ANTIGRAVITY Rest Minato		
15:00	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			
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			17:20～18:40 開放時間		
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	暗闇 19:00～19:45 LES MILLS BODYSTEP 松永三千代	19:00～19:45 リラックスヨガ45 萩原香	女性専用 19:00～19:30 barre 椿松伶加	19:00～19:45 アクア45 森田さゆり	
19:30					
20:00	暗闇 20:10～20:55 POWER RADICAL FITNESS 遠藤有星	女性専用 20:10～20:50 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	19:30～20:30 短期有料 スクール	
20:30					
21:00	暗闇 21:20～22:05 UBOUND RADICAL FITNESS 榎田秀康	21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 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	
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 10:05～10:50 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 田中あすか	
10:30	NEW 11:10～11:55 RITMOS Sae	NEW 11:05～11:50 リラックスヨガ 45 松成広子	NEW 11:05～11:50 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 田中あすか	10:50～11:35 ベビー スイミング スクール
11:00					
11:30	NEW 12:15～13:00 ステップ ライト45 竹内愛	NEW 12:20～13:05 ストリートダンス スタート 岡崎順哉	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
12:00					
12:30	NEW 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 45 田辺紀子		13:05～13:35 背泳ぎベーシック
13:00		NEW 14:10～14:55 ～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	
13:30	NEW 14:25～14:55 POWER 羽田将大		14:25～15:10 短期有料 スクール		
14:00					
14:30	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	15:30～18:10 開放時間		
15:00					
15:30	NEW 16:20～17:05 エアロビクス コンボ I 45 尚武	NEW 16:20～17:05 Hot Yoga コリオ 小山田恵子			
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 18:30～19:00 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美		
19:00	暗闇 19:15～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤舞		女性専用 19:25～20:10 For Women ANTIGRAVITY Yuna・Tama	19:10～19:55 アクア45 榎田秀康	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 20:20～20:50 GRIT 佐藤舞	19:30～20:15 Hot Yoga コリオ 山上莉穂	NEW 20:30～21:15 ANTIGRAVITY Yuna・Tama		NEW 20:35～21:05 クロールインター
20:00	暗闇 21:10～21:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	21:00～21:45 Hot Yoga デトックス 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。

2021. 1～

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					
10:00	9:55～10:40 やさしいラテン 渡部利香	10:00～10:45 ～Light～ Hot Yoga ビギナー チカコ	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					
11:00	11:05～11:50 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					
12:00	12:10～12:55 やさしいピラティス 島山和江		12:15～13:00 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					
13:00			13:20～13:50 開放時間	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	13:35～14:20 UBOUND 山本悠子		14:10～14:55 バレエ 45 YASUKO		
14:00					
14:30	14:45～15:25 POWER HIPNESS 橋松怜加	14:50～15:35 ピラティス のりこ	15:15～16:00 短期有料 スクール		15:30～19:30 ジュニア スイミング スクール
15:00					
15:30	15:45～16:30 リラックスヨガ 45 大矢恵子	15:55～16:40 ベリーダンス 45 平山美代子	16:20～18:10 開放時間		
16:00					
16:30					
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20分前にはご退出をお願い致します。				
18:00					
18:30			女性専用 18:30～19:00 BODYCOMBAT 渋谷勝		
19:00	18:45～19:30 エアロビクス コンボⅠ45 木原啓貴	19:10～19:55 背骨 コンディショニング 花里真理子	女性専用 19:25～20:10 ANTIGRAVITY MANA・MARY	19:00～19:30 ミットシェイプ30 伊倉希実子	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			19:40～20:25 ダイエットアクア45 伊倉希実子	
20:00	20:00～20:45 RITMOS 村井千鶴	20:15～21:00 FIGHT DO 宮川雄仁	20:30～21:15 ANTIGRAVITY MANA・MARY		20:40～21:25 スピード& ディスタンス
20:30					
21:00	暗闇				
21:30	21:15～22:00 LesMILLS BODYPUMP 田村真紀	21:20～22:05 MEGADANZ 宮川雄仁	21:45～22:30 解放時間		
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
			9:00～10:35 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 小松ゆき子				9:50～11:25 ベビー スイミング スクール
10:05～10:50 エアロビクス ライト45 佐藤陽子				10:00～10:30 水中ウォーキング30 下地愛実	
暗闇	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	
11:15～12:00 LesMILLS BODYBALANCE 橋松怜加					11:30～17:30 ジュニア スイミング スクール
12:20～13:05 ステップコンボⅡ45 渡辺美佐子	12:00～12:45 ジャズダンス45 田畑幸一	12:00～12:45 短期有料 スクール		12:45～13:30 アクア45 小山文乃	
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 POWER RADICAL FITNESS 羽田将大		14:35～15:20 ANTIGRAVITY FunMix Yuna			
暗闇	NEW	15:35～16:20 ～Light～ Hot Yoga ビギナー 糟谷敦	15:40～16:40 開放時間		
15:50～16:35 LesMILLS BODYPUMP 柳田秀康					
暗闇		16:45～17:30 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	17:00～17:30 GRIT 柳田秀康		
16:55～17:40 MEGADANZ KUMI					
暗闇					
18:00～18:45 LesMILLS 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	18:40～19:10 アクア30 浜田浩之	
暗闇	NEW				
19:05～19:50 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			
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				
	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
9:15～9:45 エアロスタート 竹内愛	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	
10:05～10:50 エアロビクス コンボⅠ45 竹内愛	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	11:10～11:55 LesMILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	NEW		11:25～11:55 スイムスタート	
暗闇	NEW	11:40～12:25 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	12:20～13:05 LesMILLS BODYPUMP 山本悠子	NEW			13:05～13:35 クロール プレス
暗闇	13:30～14:15 LesMILLS CXWORX 山本悠子	13:20～14:05 Hot Yoga ビギナー SATOKA	13:25～16:25 開放時間	13:45～14:30 アクア45 小澤菜緒	
暗闇				NEW	
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 SATOKA			14:40～15:10 ミットシェイプ30 小澤菜緒	
暗闇					
15:50～16:35 LesMILLS BODYATTACK 駒谷亜美	15:55～16:40 Choreospirals コリオスパイラル 栗原美奈				16:05～16:50 スピード& ディスタンス
暗闇					
16:55～17:40 FIGHT DO RADICAL FITNESS 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		16:50～17:20 ミットシェイプ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		17:50～19:00 開放時間			
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。