

2025年4月～ 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

	火曜日					
	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	ジム
9:00						
9:30						
10:00			10:00～10:45			
10:30	10:15～11:00 RITMOS 廣田茂子	10:15～11:00 やさしいヨガ Marina	整体オリジナル 日下 秀	10:15～11:00 アクア 森 裕子		
11:00						
11:30	11:15～12:15 リラックスヨガ リラクssヨガ	11:15～12:00 やさしい エアロフット 廣田茂子	 11:05～11:50 千葉英子	11:10～11:40 水中ウォーキング 森 裕子	11:25～11:55 平泳ぎインター	
12:00	井上美保子			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 LES MILLS Shapes 角田優美	12:15～13:15 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香				
13:00						
13:30	13:35～14:20 ダンスエアロ 武内のぞ美	13:35～14:20 ストレッチ 安藤るみ子		13:15～14:00 アクア 宮之原千晶		
14:00						
14:30	14:40～15:25 LES MILLS BODYPUMP 加茂祐一郎	14:40～15:25 ヨガコリオ 小山田恵子	14:40～15:25 エアロビクス ミドル 吉岡知美			
15:00						
15:30	15:45～16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子				15:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30～19:15 J-POP & K-POP IZU		NEW 女性専 18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美			
19:00	NEW 19:30～20:00 Wow! HIP NANA	19:00～19:45 ～Light～ Seasonal Flow Yoga NATSUMI	女性専 19:30～20:15 Balletone 満生恒太郎			
19:30						
20:00	20:20～21:05 LES MILLS BODYPUMP 家城和大					
20:30		20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 満生恒太郎				
21:00	21:25～22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和大					
21:30						
22:00						
22:30						

	水曜日					
	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	ジム
10:20～11:05	やさしい ラテンダンス 片山千穂	10:15～11:00 美軸ライン エクササイズ 渡辺美佐子	10:25～11:10 やさしいヨガ チカコ	10:15～11:00 アクア 最上優香		
					10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
11:25～12:10	11:25～12:10 <i>Choreo Spirals</i> やさしい コリオスパイラル 片山千穂	11:20～12:05 エアロビクス コンボI 渡辺美佐子	NEW 11:30～12:15 身体を整える トレーニング&ストレッチ 小林翔子	11:10～11:40 奇数週:アクアヌードル 偶数週:ミットシェイプ 最上優香		
					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 奇数週: LES MILLS BODYATTACK 偶数週: LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	12:30～13:15 MEGADANCE 二宮由真	12:30～13:30 リラックスヨガ	NEW 13:10～13:40 水中ウォーキング 浜田浩之		
13:35～14:20	13:35～14:20 tone 駒谷亜美	13:30～14:30 48式太極拳 弘澤成美		NEW 13:50～14:35 アクア 浜田浩之	13:10～13:40 背泳ぎベーシック	
14:40～15:25	14:40～15:25  小松真太郎	NEW 14:50～15:35 Wow! HIP NANA			14:50～19:20 ジュニア スイミング スクール	
		15:55～16:40 ボディメンテナンス 渋谷輝幸				
18:20～18:50	18:20～18:50 GRIT TAKUMI					
19:10～19:55	19:10～19:55 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	18:50～19:50 リラックスヨガ 萩原 香		19:00～19:45 アクア 森田さゆり	19:30～20:30 短期有料 スクール	
20:15～21:00	20:15～21:00 UBOUND 加藤文吾	20:10～20:55 Wow! HIP 山上莉穂	20:00～21:10 成人 セーフティー ボクシング スクール			
					20:40～21:25 スピード& ディスタンス	
21:20～22:05	21:20～22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山上莉穂					

	木曜日					
	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	ジム
			10:00～10:45			
10:20～11:05	10:20～11:05 ファイティング シェイプ 岡崎順哉	10:15～11:00 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	10:15～11:00 アクア 吉田賢一		
					10:50～11:35 ベビー スイミング スクール	
11:20～12:05	11:20～12:05 RITMOS Sae	11:20～12:05 やさしい リラックスヨガ 松成広子	11:15～12:00 やさしい背骨 コンディショニング 小松ゆき子	11:10～11:40 アクアベーシック 吉田賢一		
12:20～13:05	12:20～13:05 ステップ ライト 竹内 愛	12:20～13:05 ストリート ダンス 岡崎順哉	12:15～13:00 ヨガ × 禅  Fuyuki	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	
13:25～14:10	13:25～14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美		13:15～14:00 フラダンス 田辺紀子		13:05～13:35 クロールベーシック	
				13:45～14:30 アクア 森 裕子		
14:30～15:15	14:30～15:15 LES MILLS DANCE スタッフ	14:10～14:55 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	NEW 14:50～15:35 エアロビクス ミドル 山口達		14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール	
15:45～16:30	15:45～16:30 LES MILLS BODYPUMP YUTO	15:15～16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子				
17:50～18:35	17:50～18:35  能見章子		女性専 18:10～18:50 LES MILLS Shapes 角田優美			
19:00～19:45	19:00～19:45 LES MILLS BODYBALANCE スタッフ	18:40～19:30 HOTYOGA コリオ 山上莉穂	NEW 19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Erika・Seia/Shoco	19:00～19:30 ミットシェイプ 大貴那知子	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	
20:05～20:50	20:05～20:50 LES MILLS BODYATTACK 田中あおい	19:50～20:50 HOTYOGA デトックス NATSUMI	20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Seia/Shoco・Erika		20:35～21:05 バタフライインター	
21:10～21:55	21:10～21:55 tone 駒谷亜美					

※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。

金曜日					
	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					
10:00				NEW 9:45~10:30 アクア	
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木朋子	10:15~11:15 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上直子	10:15~11:00 やさしい ラテンダンス 渡部利香	スタッフ	
11:00					
11:30	11:15~12:00 フラダンス 郡山秀子	11:35~12:25 ~worm~ HOTYOGA コリオ 實藏寺知佳	11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇		
12:00	12:15~13:00 やさしいピラティス 畠山和江		NEW 12:15~13:00 グラマッスルフィット miyu	12:00~13:00 短期有料 スクール	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	13:15~14:00 リラクックスヨガ 大矢恵子	13:10~13:55 LesMills BODYBALANCE 山上莉穂			13:10~13:55 スピード& ディスタンス
14:00	NEW 14:20~15:05 UBOUND ※担当者は中の 代行情報をご覧ください スタッフ	14:15~15:00 LesMills Shapes 角田優美	14:10~14:55 バレエ YASUKO		
14:30					
15:00	15:25~16:10 呼吸を深め 全身を動かすヨガ 岡村 幸	16:05~16:50 ベリーダンス 平山美代子	15:15~16:00 ダンサーズ ストレッチ YASUKO		グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!
15:30					
16:00	16:30~17:15 LesMills BODYCOMBAT 小山田恵子				平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口達	19:00~19:45 背骨 コンディショニング 花里真理子			
19:00					
19:30	19:20~20:05 LesMills DANCE スタッフ		NEW 19:50~20:10 自重トレーニング NEW 20:20~20:50 Wow! HIP 宮城瑞唯果		
20:00					
20:30	20:25~21:10 LesMills BODYPUMP わっきい	20:25~21:10 LesMills BODYCOMBAT YUTO			
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

~20分 Short Lesson~
スタジオ初心者の方やこれから新しいジャンルにチャレンジしてみたい方のために 設定されたクラス。 20分という短い時間で参加しやすく、 スタジオレッスンがどのような雰囲気なのかまずは体験してみてください。

土曜日					
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	ジム
9:15~9:45 エアロスタート 佐藤陽子		9:25~10:10 LesMills Shapes 青柳紀映		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 佐藤陽子	10:35~11:20 背骨 コンディショニング 小林伸江	10:45~11:30 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ			
NEW 11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ				11:30~17:30 ジュニア スイミング スクール	
NEW 12:20~13:05 ZUMBA エリカ	ジャズダンス 田畑幸一	11:50~12:40 短期有料 スクール			
	12:45~13:05 可動域向上ストレッチ エリカ		12:45~13:30 アクア 小山文乃		
NEW 13:25~14:10 LesMills BODYATTACK ※担当者は中の 代行情報をご覧ください スタッフ	NEW 13:30~14:15 エアロビクス コンボI 渡辺美佐子	13:05~14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya/Yoshino			
NEW 14:35~15:20 LesMills BODYCOMBAT 茂木隆将		14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya/Yoshino			
15:40~16:40 LesMills BODYPUMP TAKUMI	15:40~16:25 HOTYOGA 骨盤調整 阪本美佳子	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺美佐子			
NEW 17:00~17:30 GRIT TAKUMI	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子				
			17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之		
17:50~18:35 LesMills BODYJAM 川島麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部隼翔	17:50~18:35 tone TAKUMI	18:15~19:00 アクア 浜田浩之		
NEW 19:00~19:45 UBOUND RADICAL FITNESS 角田優美					

プログラム定員	
スタジオA	55名
スタジオB	50名
スタジオC	30名 35名
ステップレッシン	A：55名 C：20名
GRIT・TONE	A：45名 C：20名
UBOUND	45名
バレエ	バレエバー使用のため、WEB予約と実際の立ち位置が 異なります。インストラクターの指示に従ってください。
プール	アクア・ミット：38名 水中ウォーキング：29名

日曜日					
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	ジム
				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				9:20~11:20 ジュニア スイミング スクール	
10:00~10:45 エアロビクス コンボI 竹内 愛	10:15~11:15 HOTYOGA リフレッシュ		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本彩海		
11:00~11:45 LesMills BODYCOMBAT 小山田恵子	AI	11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内 愛	10:30~11:15 アクア 山本彩海		
	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美		11:25~11:55 スイムスタート		
12:05~13:05 LesMills BODYATTACK ※担当者は中の 代行情報をご覧ください スタッフ		12:10~13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning 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	
NEW 13:25~14:25 LesMills BODYPUMP 駒谷亜美	NEW 13:35~14:20 LesMills BODYBALANCE スタッフ	NEW 13:35~14:05 GRIT 茂木隆将		13:10~13:40 平泳ぎベーシック	グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!
					平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
14:45~15:30 LesMills Shapes 駒谷亜美	14:45~15:30 ハイブリッド ボクシング 栗原美奈	15:00~16:10 セーフティー ボクシング スクール		15:40~16:25 スピード& ディスタンス	
15:50~16:35 LesMills BODYCOMBAT スタッフ	15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈				
16:55~17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 島居美紗恵	17:00~18:00 リラクックスヨガ 萩原 香		17:00~17:30 ミットシェイプ 森 裕子		
18:00~18:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS 島居美紗恵			17:40~18:10 アクア 森 裕子		

- 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)はお断りさせていただきます。
- HOTプログラムにご参加の際はヨガマットに敷く為の
バスタオル(ヨガラグ)が必要です。
- ※Warmクラス：室温・湿度が共に高い状態から始まり、クラス後半にかけて
室温・湿度が下がっていくクラスです。
- ※Lightクラス：クラス後半にかけて室温・湿度が上がっていくクラスです。

→灰色のプログラムは有料プログラムになります。

- ※ジュニアスイミングスクール・ベビースイミングスクールのコース使用に伴い
以下のクラスは通常と異なる29名定員となります。
- 水曜日 11:10~11:40 奇数週：アクアヌードル/偶数週：ミットシェイプ
- 木曜日 11:10~11:40 アクアベーシック
- 土曜日 12:45~13:30 アクア

休館日：月曜日
営業時間
火曜~金曜 7:00~23:00 土曜 8:00~22:00 日曜・祝日 8:00~20:00
※プール利用開始 平日 9:30~ 土日祝 9:00~