

# 2026年3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 <b>RITMOS</b> 様々なダンスエクササイズ 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 石川 麻衣子		
11:00			11:05~11:50 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 千葉 英子	11:10~11:40 水中ウォーキング 石川 麻衣子	11:25~11:55 バタフライインター	
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 井上 美保子	11:15~12:00 やさしい エアロフット 廣田 茂子				
12:00			12:10~12:55	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 月のリズムに 合わせる ヨガ 萩原 香	12:30~13:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆	サルセーション -テモレスン- ダンス×音楽 Kyoko			
13:00				13:15~14:00		
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	13:45~14:35 マシンピラティス 佐々木 啓	13:15~14:00 アクア 宮之原 千晶		
14:00						
14:30						
15:00	14:40~15:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	14:40~15:25 エアロピクス ミドル 吉岡 知美	14:50~15:40 マシンピラティス 佐々木 啓			
15:30					15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00	15:45~16:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 阿部 隼翔	15:50~16:35 ヨガコリオ 小山田 恵子				
16:30	高強度シェイプアップ エクササイズ					
17:00						
17:30						
18:00						
18:30			女性専用 18:30~19:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ MAI			
19:00	19:15~20:00 J-POP & K-POP IZU	19:00~19:45 ~Light~ Seasonal Flow Yoga NATSUMI	女性専用 19:30~20:15 <b>Balletone</b> バレエ×フィットネス 瀧生 恒太郎	19:15~20:00 ダイエットアクア 古泉 俊二郎		
19:30						
20:00						
20:30	20:20~21:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ 家城 和太	20:40~21:25 HOTYOGA ビギナー 瀧生 恒太郎				
21:00						
21:30	21:25~22:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 家城 和太					
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
9:00						
9:30						
10:00						
10:30	10:20~11:05 やさしい ラテンダンス 片山 千穂	10:15~11:00 美輪ライン 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 ハッピー スイミング スクール	
11:00				11:10~11:40 奇数週:アクアヌードル 偶数週:ミッドシェイプ 最上 優香		
11:30	11:25~12:10 <b>Choreospirals</b> やさしい コリオスパイラル 片山 千穂	11:20~12:05 エアロピクス コンボ1 渡辺 美佐子	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			
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 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ 榎松 怜加	12:30~13:15 <b>MAGADANT</b> 様々なダンスエクササイズ 二宮 由真	12:45~13:15 はじめての太極拳 弘澤 成美	13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:10~13:40 クロールベーシック	
13:00						
13:30	13:35~14:20 ダンスエアロ 武内 のぞ美	13:30~14:15 48式太極拳 弘澤 成美	13:50~14:20 はじめてのヨガ 岡村 幸	13:50~14:35 アクア 浜田 浩之		
14:00						
14:30						
15:00	14:40~15:25 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	14:40~15:25 リラックスヨガ 岡村 幸	14:40~15:25 <b>Wow! HIP</b> ヒップアップトレーニング 高橋 奈々		14:50~19:20 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						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30			18:20~18:50 <b>GRIT</b> TAKUMI 高強度インターバル トレーニング	18:20~18:50 はじめてのヨガ 萩原 香	18:25~19:10 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 佐々木 純子	
19:00				19:00~19:45 アクア 森田 さゆり		
19:30	19:10~19:55 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 高強度シェイプアップ エクササイズ	19:05~19:50 リラックスヨガ 萩原 香				
20:00					20:00~21:10 水曜日限定 イベント ボクシング スクール	
20:30	20:15~21:00 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS 加藤 文吾	20:10~20:55 <b>Wow! HIP</b> ヒップアップトレーニング 宮城 唯唯果				
21:00	21:20~22:05 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ 小山田 恵子					
21:30						
22:00						
22:30						

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
9:00						
9:30						
10:00			10:00~10:45			
10:30	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 筋力・骨格のバランスを 整える	やさしいヨガ 萩原 香	10:15~11:00 アクア 吉田 賢一	10:50~11:35 ハッピー スイミング スクール	
11:00						
11:30	11:20~12:05 <b>RITMOS</b> 様々なダンスエクササイズ 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 背骨の歪みを整え 身体を整える	11:10~11:40 アクアベーシック 吉田 賢一		
12:00						
12:30	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 <b>ZENSEE</b> 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	
13:00						
13:30	13:25~14:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 格闘技エクササイズ MAI		13:15~14:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 田辺 紀子		13:05~13:35 平泳ぎベーシック	
14:00						
14:30						
15:00	14:40~15:25 エアロピクス ミドル 山口 達	14:10~14:55 ~Light~ 美輪ライン ストレッチ 渡辺 美佐子 骨盤・体幹を安定させる			14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	
15:30						
16:00	15:45~16:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> バーベルエクササイズ 加茂 祐一郎		15:15~16:00 HOTYOGA 骨盤調整 佐藤 亮子			
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:00~18:45 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 能見 章子		女性専用 18:20~18:50 <b>Wow! HIP</b> 高橋 奈々 ヒップアップトレーニング	19:00~19:30 ミッドシェイプ 大貫 那知子		
19:00	19:00~19:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> 太極拳/ヨガ/ピラティス 荒井 里帆	18:45~19:30 HOTYOGA コリオ MAI	19:15~20:15 <b>ANTIGRAVITY</b> ハンモック Exercise	19:40~20:25 アクア 大貫 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	
19:30						
20:00						
20:30	20:05~20:50 <b>tone</b> 有酸素×筋トレ 駒谷 亜美	19:55~20:40 HOTYOGA デトックス NATSUMI	20:35~21:35 <b>ANTIGRAVITY</b> ハンモック Advanced		20:35~21:05 背泳ぎインター	
21:00						
21:30	21:10~21:55 <b>LES MILLS</b> <b>Shapes</b> 駒谷 亜美					
22:00						
22:30						

※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	ジム	
9:00						
9:30						
10:00	10:10~10:40 はじめてのHOTYOGA やさしいリラクソヨガ 三上 直子	10:15~11:00 やさしい ラテンダンス 渡部 利香	10:00~10:45 アクア MINORI			
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木 朋子	10:55~11:40 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子				
11:00	11:15~12:00 バレエ×フィットネス	11:15~12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇				
11:30	11:15~12:00 フラダンス ハワイの民族舞踊 郡山 秀子					
12:00	12:00~12:45 ~warm~ HOTYOGA コリオ 賞識寺 知佳	12:15~13:00 グラマッスルフィット 美しく健康的な身体を作る 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	12:15~13:00 やさしいピラティス 畠山 和江					
13:00	13:10~13:55 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティス 精松 裕加					
13:30	13:15~14:00 リラクソヨガ 大矢 恵子					
14:00	14:20~15:05 UBOUND RADICAL FITNESS MINORI	14:10~14:55 バレエ YASUKO				
14:30	14:20~15:05 UBOUND RADICAL FITNESS MINORI					
15:00	15:25~16:10 LesMILLS Shapes 角田 優美	15:15~16:00 ダンス ストレッチ YASUKO				
16:00	16:05~16:50 バレエ/ピラティス/パワーヨガ					
16:30	16:30~17:15 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	16:05~16:50 ベリダン アラブの民族舞踊 平山 美代子				
17:00	16:45~17:30 tone 有酸素×筋トレ TAKUMI					
17:30	17:50~18:35 LesMILLS BODYJAM 川島 麻里奈					
18:00	18:20~19:05 エアロビクス コンボI 山口 達	18:10~19:00 マシンピラティス チカコ				
18:30	19:00~19:45 背骨 コンディショニング 花里 真理子	19:20~20:10 マシンピラティス 美馬らん	19:00~19:30 ミットシェイプ 早川 陽佑	19:30~20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用		
19:00	19:20~20:05 ジャズダンス 松本 知沙美					
20:00	20:25~21:10 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 杉山 紗南	20:25~21:10 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 角田 優美	20:30~21:20 マシンピラティス 宮城			
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

~30分はじめてショートレッスン~

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。  
30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	9:30~10:15 協栄シェイプ ボクシング 鈴木 奈津子	9:25~10:10 LesMILLS Shapes 青柳 紀映				
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				
11:10~11:55 スリムフローヨガ エリカ	11:45~12:30 ジャズダンス 田畑 幸一	11:50~12:40 短期有料 スクール				
12:20~13:05 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス エリカ	12:45~13:05 可動域向上ストレッチ		12:45~13:30 アクア 小山文乃			
13:25~14:10 UBOUND RADICAL FITNESS MAI	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				
14:35~15:20 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 茂木 隆将	14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise					
15:40~16:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ TAKUMI	15:40~16:25 HOTYOGA 骨盤調整 坂本 美佳子	15:45~16:30 ステップ コンボI 渡辺 美佐子				
16:45~17:30 tone 有酸素×筋トレ TAKUMI	16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 坂本 美佳子					
17:50~18:35 LesMILLS BODYJAM 川島 麻里奈	17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 角田 優美					
18:50~19:20 GRIT TAKUMI 高強度インターバル トレーニング			17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之			
			18:15~19:00 アクア 浜田浩之			

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
ステップレッスン	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	
		8:45~9:30 LesMILLS BODYCOMBAT 青柳 紀映		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		9:45~10:15 はじめてのHOTYOGA ゆったり朝ヨガ AI		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	10:30~11:15 HOTYOGA リフレッシュ AI	11:00~11:45 エアロビクス ミドル 竹内 愛	9:50~10:20 水中ウォーキング 山本 彩海	10:30~11:15 アクア 山本 彩海		
11:05~11:50 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小山田 恵子	11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷 亜美	12:05~12:35 GRIT 茂木 隆将 高強度インターバル トレーニング	11:25~11:55 スイムスタート			
12:10~12:55 LesMILLS BODYATTACK 角田 優美				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 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 駒谷 亜美	13:35~14:20 ヨガコリオ 宮城 理唯果	14:15~15:05 マシンピラティス 畠山		13:10~13:40 グルトレ 毎時30分~ 実施中!! ご不明点は スタッフまで!!		
14:40~15:25 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	15:20~16:10 マシンピラティス 畠山		15:40~16:25 スピード& ディスタンス		
15:50~16:35 FIGHT DO RADICAL FITNESS 鳥居 美紗恵 格闘技エクササイズ	15:55~16:40 Choreospirals コリオスパイラル 栗原 美奈	16:40~18:00 有料イベント	17:00~17:45 アクア 荒井 里帆			
16:55~17:40 UBOUND RADICAL FITNESS 鳥居 美紗恵	17:00~17:45 リラクソヨガ 萩原 香					
17:35~18:05 水中ウォーキング 浜田浩之						

■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。

→HOTプログラム  
→有料プログラム

※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 アクアベジック  
●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~