

2021. 1. 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)

時間	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	<b>2021年1月8日~時短営業レッスン休講 赤×</b>														
9:30	※営業時間※ 平日 9:30~20:00 土 9:00~20:00 日・祝日 9:00~19:30														
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		NEW 10:15~11:00 ステップ コンボ145 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		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															
11:00	NEW 11:05~11:50 リラックスヨガ 45 井上美保子	11:15~12:00 BEAT-EX RIKA	NEW 11:05~11:50 やさしいエアフット 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	NEW 11:15~12:00 ChoreoSpirals やさしい コロオスパイラル 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	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	
11:30															
12:00	NEW 12:10~12:55 骨盤引締め ピラティス のりこ	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	NEW 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	NEW 12:15~13:00 ステップ ライト45 竹内愛	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
12:30															
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	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 溝見響		14:00~14:45 アクア45 山崎香菜		13:45~14:30 Brain to Balance 佐久間由佳	13:45~14:30 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	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	13:45~14:30 アクア45 森裕子	13:05~13:35 背泳ぎベーシック	
14:00															
14:30	14:40~15:10 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	15:15~16:00 ヨガコロオ 小山田恵子	14:40~15:25 エアロビクス ミドル45 吉岡知美					14:30~15:15 ANTIGRAVITY Rest Minato		14:50~19:20 ジュニア スイミング スクール	NEW 14:25~14:55 POWER 羽田将大	14:10~14:55 ~Light~ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	14:25~15:10 短期有料 スクール	14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	
15:00															
15:30	15:30~16:00 LES MILLS CXWORX 山本悠子	16:20~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:45~18:15 開放時間			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	16:15~17:00 ボディ メンテナンス 渋谷輝幸			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		
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	18:40~19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	18:30~19:15 Hot Yoga 骨盤調整 倉又由紀子	18:35~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	19:00~19:30 ミットシェイプ30 大貫那知子	19:20~19:50 フィンバーシク	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	19:00~19:30 女性専用 barre 橋松裕加	19:00~19:45 アクア45 森田さゆり	19:30~20:30 ジュニア スイミング スクール	18:10~18:55 ZUMBA 能見章子	18:15~19:00 Hot Yoga ビギナー 片倉由紀	18:30~19:00 女性専用 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:10~19:55 アクア45 山崎香菜	
19:30	19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK 合田美	19:35~20:20 Hot Yoga コア 山崎香菜	19:35~20:15 POWER FITNESS 井上美保子	19:40~20:25 アクア45 渡辺美佐子		20:10~20:55 POWER FITNESS 山崎香菜	20:10~20:50 女性専用 POWER FITNESS 山崎香菜	20:00~21:10 セレクト スイミング スクール			19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 佐藤舞	19:30~20:15 Hot Yoga コア 山崎香菜	19:30~20:10 女性専用 ANTIGRAVITY Yuna・Tama	19:30~20:30 アクア45 山崎香菜	19:30~20:30 成人スイミング スクール ※1コース使用
20:00															
20:30															
21:00	20:50~21:35 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	20:45~21:30 Hot Yoga コア 山崎香菜	20:45~21:30 barre 橋松裕加			21:20~22:05 SOUND FITNESS 山崎香菜	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山崎香菜	21:40~22:30 開放時間			21:10~21:55 LES MILLS BODYATTACK 合田美	21:00~21:45 Hot Yoga コア 山崎香菜	20:30~21:15 ANTIGRAVITY Yuna・Tama	20:35~21:05 クロール インター	
21:30															
22:00	21:55~22:25 SPRINT 山崎香菜		21:50~22:30 開放時間												
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。館内掲示またはホームページをご参照下さい。

2021. 1. 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 9:30~20:00 土 9:00~20:00 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 ピギナー チカコ	9:55~10:40 エアロビクス コンボII 布施木奈枝砂	10:10~10:40 水中ウォーキング30 森裕子	
10:30				10:50~11:20 アクア30 森裕子	
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		
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 RADICAL FITNESS 山本悠子				
14:00			14:10~14:55 バレエ 45 YASUKO		
14:30	14:45~15:25 POWER HIPNESS 精松怜加	14:50~15:35 ピラティス のりこ	15:15~16:00 短期有料 スクール		
15:00				15:30~19:30 ジュニア スイミング スクール	
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分前にはご退会をお願い致します。				
18:00					
18:30		女性専用	18:30~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝		
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 コンディショニング	19:05~20:10 女性専用 ANTIGRAVITY MAIA MARY	19:00~19:30 ミッドシェイプ30 伊倉希美子	19:30~20:30 成人スイミング ※1コース使用
19:30	暗闇			19:40~20:25 ダイエットアクア45 森裕子	
20:00	20:00~20:45 RITMOS 利井千鶴	20:15~21:00 FIGHT DO 森裕子	20:30~21:15 ANTIGRAVITY MAIA MARY		
20:30					
21:00	暗闇			20:40~21:25 レスパイス 森裕子	
21:30	21:15~22:00 LES MILLS BODYPUMP 森裕子	21:20~22:05 MEGADANZ 森裕子	21:45~22:30 開放時間		
22:00					
22:30					
	閉館時間 20:00				

	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			9:00~10:35 開放時間			
9:15	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				
10:00	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 下地愛美		
10:30				10:40~11:10 アクア30 下地愛美		
11:00	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			
11:30	11:15~12:00 LES MILLS BODYBALANCE 精松怜加					
12:00	12:20~13:05 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	12:00~12:45 短期有料 スクール			
12:30						
13:00	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			
13:30	暗闇					
14:00	14:35~15:20 POWER RADICAL FITNESS 羽田将大		14:35~15:20 ANTIGRAVITY FunMix Yuna			
14:30	暗闇	15:35~16:20 ~Light~ Hot Yoga ピギナー 精谷敦	15:40~16:40 開放時間			
15:00	15:50~16:35 LES MILLS BODYPUMP 榎田秀康					
15:30	暗闇	16:45~17:30 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	17:00~17:30 GRIT 榎田秀康			
16:00	16:55~17:40 MEGADANZ KUMI					
16:30	暗闇					
17:00	18:00~18:45 LES MILLS 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		
17:30	暗闇			18:40~19:10 アクア30 浜田浩之		
18:00	19:05~19:50 UBOUND RADICAL FITNESS 駒谷亜美	19:15~20:00 Hot Yoga ピギナー 川島麻里奈	19:05~20:00 開放時間			
18:30						
19:00						
19:30						
20:00	閉館時間 20:00					
	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			9:00~10:20 開放時間		8:30~9:15 ベビースイミング
9:15	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			
10:00	10:05~10:50 エアロビクス コンボI 45 竹内愛			9:50~10:20 水中ウォーキング30 山本彩海	
10:30		10:30~11:15 Hot Yoga ミドル ヴェルデひとみ		10:30~11:15 アクア45 山本彩海	
11:00	暗闇		10:40~11:50 セーフティー ボクシング スクール		
11:30	11:10~11:55 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	11:40~12:25 Hot Yoga 骨盤調整 山田由香	NEW	11:25~11:55 スイムスタート	
12:00	暗闇				
12:30	12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子		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
13:00	暗闇				
13:30	13:30~14:15 LES MILLS CXWORK 山本悠子	13:20~14:05 Hot Yoga ピギナー SATOKA	NEW	13:05~13:35 クロール プレス	
14:00	暗闇				
14:30	14:45~15:30 ハイブリッド・ ボクシング 栗原美奈	14:45~15:30 パワースタ 45 SATOKA		13:45~14:30 アクア45 小澤菜緒	
15:00	暗闇				
15:30	15:50~16:35 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	15:55~16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈		14:40~15:10 ミッドシェイプ30 小澤菜緒	
16:00	暗闇				
16:30	16:55~17:40 FIGHT DO 鳥居美紗恵	17:05~17:50 リラックスヨガ 45 萩原香		16:05~16:50 スピード& ディスタンス	
17:00	暗闇				
17:30			16:45~17:30 短期有料 スクール	16:50~17:20 ミッドシェイプ30 森裕子	
18:00	18:00~18:45 短期有料 スクール		17:50~19:00 開放時間	17:30~18:00 アクア30 森裕子	
18:30					
19:00					
19:30					
20:00	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。

→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。