2024年8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～木）

※営業時間※
平日　7:00～23:00　土　8:00～22:00　日・祝日　8:00～20:00
※プール利用開始※　平日　9:30～　土日祝　9:00～

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
10:15～11:00 RITMOS 廣田茂子	10:15～11:00 やさしいヨガ Marina	10:00～10:45 整体オリジナル 日下 秀	10:15～11:00 アクア 森 裕子		
11:15～12:15 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	11:05～11:50 ZUMBA 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	
12:30～13:15 やさしいヨガ 萩原 香	12:30～13:15 LesMills Shapes 角田優美	12:05～16:45 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	
13:35～14:20 ダンスエアロ 武内のぞ美	NEW 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		
14:40～15:25 LesMills BODYPUMP 原田拓実	14:40～15:25 ヨガコリオ 小山田恵子			15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール	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
15:45～16:30 LesMills BODYCOMBAT 小山田恵子	15:45～16:30 エアロビクスミドル 吉岡知美	17:00～18:00 レンタルスタジオ			
18:40～19:25 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太		女性専 18:30～19:15 LesMills BODYCOMBAT 角田優美	19:00～19:30 ミットシェイプ 大貫郁知子		
19:40～20:10 LesMills GRIT 原田拓実	19:30～20:15 HOTYOGA コリオ 金 成紀	女性専 19:35～20:20 Balletone 満生恒太郎	19:40～20:25 アクア 大貫郁知子		
20:30～21:15 LesMills BODYPUMP 白石周史	20:40～21:25 HOTYOGA ビギナー 満生恒太郎	20:40～21:40 レンタルスタジオ			

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 ChoreoSpirals 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	11:30～12:15 やさしいモナリザ 本庄悦子	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		
12:40～13:25 MEGADANZ 二宮由真	12:25～13:10 LesMills BODYCOMBAT 西尾真夕	12:30～13:30 リラックスヨガ 岡村 幸		12:00～13:00 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用	
13:40～14:25 LesMills BODYATTACK 西尾真夕	13:30～14:30 48式太極拳 弘澤成美	13:45～14:30 LesMills Shapes 駒谷亜美	13:05～13:35 水中ウォーキング 浜田浩之	13:05～13:35 背泳ぎベーシック	
14:40～15:25 ZUMBA 小松真太郎	14:50～15:35 WOW! HIP 駒谷亜美	14:50～16:45 開放時間	13:45～14:15 アクア 浜田浩之	14:50～19:20 ジュニアスイミングスクール	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
15:45～16:30 LesMills tone 原田拓実	15:55～16:40 ボディメンテナンス 渋谷輝幸				
19:10～19:55 LesMills BODYATTACK ※担当は代行情報をご確認ください。 スタッフ	18:50～19:50 リラックスヨガ 萩原 香	17:00～18:00 レンタルスタジオ	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 UBOUND 加藤文音	20:10～20:55 WOW! HIP 山上莉穂	18:15～19:15 レンタルスタジオ			
21:20～22:05 LesMills BODYCOMBAT 山上莉穂	21:15～22:00 LesMills BODYBALANCE 井口綾磨	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	
		21:25～22:30 開放時間			

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
10:20～11:05 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	10:00～10:45 やさしいヨガ 萩原 香	10:15～11:00 アクア 吉田賢一		
11:20～12:05 RITMOS Sae	11:20～12:05 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	10:50～11:35 ベビースイミングスクール	
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 ZENSEE 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	
13:20～14:05 LesMills DANCE RYOMA		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	
14:20～15:05 LesMills BODYCOMBAT ※担当は代行情報をご確認ください。 スタッフ	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 森 裕子	14:50～18:30 ジュニアスイミングスクール	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
15:35～16:20 LesMills BODYBALANCE 山上莉穂	15:15～16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子	15:15～16:00 エアロビクスコンボⅠ 尚武			
18:10～18:55 ZUMBA 能見章子	18:40～19:30 HOTYOGA コリオ 山上莉穂	16:15～18:05 開放時間			
19:10～19:55 MEGADANZ KUMI	女性専 19:50～20:50 HOTYOGA リフレッシュ 瀬谷夏美	女性専 18:20～18:50 LesMills BODYATTACK 井口綾磨		19:30～20:30 中上級成人スイミングスクール ※1コース使用	
20:10～20:55 LesMills BODYATTACK 田中あおい		19:15～20:15 ANTIGRAVITY ハンモックExercise Erika・Seia/Shoco		20:35～21:05 バタフライインター	
21:10～22:10 LesMills tone 45分+テッククラス 駒谷亜美		20:35～21:35 ANTIGRAVITY ハンモックAdvanced Seia/Shoco・Erika			
		21:50～22:30 開放時間			

※プログラム名称は、効果を保証するものではございません。
※体調管理には、充分に留意し、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。

2024年8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（金～日）

※営業時間※
平日　7:00～23:00　土　8:00～22:00　日・祝日　8:00～20:00
※プール利用開始※　平日　9:30～　土日祝　9:00～

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
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	10:30～11:15 アクア 大矢恵子		
11:15～12:00 フラダンス 郡山秀子	11:35～12:25 HOTYOGA リフレッシュ 長谷川彩子	11:15～12:00 リフレッシュ 体操 中川 昇	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	
12:15～13:00 やさしいピラティス 畠山和江		12:15～13:55 開放時間		13:05～13:50 スピード＆ディスタンス	
13:15～14:00 リラックスヨガ 大矢恵子	13:10～14:00 LesMills Shapes 角田優美				
14:20～15:05 UBOUND 井口綾磨	14:20～15:05 WOW! HIP 山上莉穂	14:10～14:55 バレエ YASUKO			
15:25～16:10 リラックスヨガ 岡村 幸	NEW 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		15:30～19:30 ジュニア スイミングスクール	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
16:25～17:10 LesMills BODYCOMBAT 小山田恵子		17:00～18:00 レンタルスタジオ			
18:30～19:15 エアロビクス コンボⅠ 木原啓貴	19:00～19:45 背骨 コンディショニング 花里眞理子	18:15～19:15 レンタルスタジオ	19:00～19:30 ミットシェイプ 早川陽佑		
19:30～20:15 LesMills DANCE RYOMA			19:40～20:25 アクア 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	
20:30～21:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	20:30～21:15 LesMills BODYCOMBAT 小山田恵子			20:40～21:25 スピード＆ディスタンス	
21:30～22:15 UBOUND 駒谷亜美					

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	9:00～10:40 開放時間			
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	10:55～11:40 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ	10:15～11:00 アクアコリオ 長谷川彩子	9:50～11:25 ベビー スイミング スクール	
11:15～12:00 パワーヨガ 克	11:45～12:30 ジャズダンス 田畑幸一	11:55～12:40 短期有料 スクール		11:30～17:30 ジュニア スイミング スクール	
12:30～13:15 エアロビクス コンボⅠ 渡辺美佐子	12:50～13:35 LesMills BODYATTACK 西尾真タ	13:05～14:05 ANTIGRAVITY ハンモック Advanced Miya/Yoshino	12:45～13:30 アクア 小山文乃		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
13:30～14:15 ZUMBA 小松真太郎	13:55～14:25 ストレッチ 安藤るみ子				
14:35～15:35 LesMills BODYPUMP YUTO		14:25～15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya/Yoshino			
15:55～16:25 LesMills GRIT 原田拓実	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			
16:45～17:30 UBOUND 角田優美	16:45～17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子	16:55～17:40 LesMills tone 原田拓実	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	18:00～18:50 HOTYOGA コリオ 角田優美		18:15～19:00 アクア 浜田浩之		
19:00～19:45 LesMills BODYCOMBAT 西尾真タ		19:15～21:30 開放時間			

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
9:15～9:45 エアロスタート 竹内 愛		9:00～10:45 開放時間		8:30～9:15 ベビースイミング	
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 AI		9:50～10:20 水中ウォーキング 山本彩海	9:20～11:20 ジュニア スイミング スクール	
11:00～11:45 LesMills BODYCOMBAT 小山田恵子	11:35～12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美	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		
12:05～13:05 LesMills BODYATTACK 原田拓実		12:10～13:10 ANTIGRAVITY ハンモック Conditioning Miya	11:25～11:55 スイムスタート	12:00～13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	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
13:25～14:25 LesMills BODYPUMP 井口綾磨	13:45～14:30 ヨガコリオ 山上莉穂	13:45～14:15 LesMills tone 原田拓実		13:05～13:35 平泳ぎベーシック	
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		14:00～14:45 アクアコリオ 西尾真タ		
15:50～16:35 LesMills BODYCOMBAT 井口綾磨	15:55～16:40 ChoreoSpirals コリオスパイラル 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	
16:55～17:40 UBOUND 鳥居美紗恵	17:00～18:00 リラックスヨガ 萩原 香		17:00～17:30 ミットシェイプ 森 裕子		
18:00～18:45 FIGHT DO 鳥居美紗恵		18:00～19:30 開放時間	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。バスタオルは必要ございません。
※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。バスタオルが必要です。

白色 →白のプログラムはWEB予約プログラムになります。
灰色 →灰色のプログラムは有料プログラムになります。
水色 →水色のプログラムは予約不要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2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

ジェクサー・フィットネス＆スパ赤羽

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	