



20th ANNIVERSARY SPECIAL WEEK <7/1(火)~7/6(日)>

	7/1 (火)					
	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	10:00~11:00 RITMOS リトモス84 新曲発表会 廣田茂子	10:15~11:00 やさしいヨガ Marina	9:45~10:45 整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:00 アクア 森 裕子		
10:30						
11:00						
11:30	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 千葉英子	11:10~11:40 水中ウォーキング 森 裕子	11:25~11:55 バタフライインター	
12:00						
12:30	12:30~13:15 LES MILLS Shapes 角田優美	12:15~13:15 身体と心を 整えるヨガ 萩原 香	12:10~12:30 ベナルティボックス 宮之原千晶	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				13:15~14:00 ダイエットアクア 宮之原千晶		
14:00	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				
14:30						
15:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	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			
15:30						
16:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:45~16:30 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕			15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:15~19:15 TravisJapan Would you like one? みんなで踊ろう!! IZU		女性専用 18:30~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 角田優美			
19:00		19:00~19:45 ~Light~ Seasonal Flow Yoga NATSUMI				
19:30	19:35~20:35 LES MILLS BODYPUMP 家城和大		19:35~20:35 HIP HOP基礎編 ダンス アイソレーション IZU			
20:00						
20:30						
21:00	20:55~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 家城和大					
21:30						
22:00						
22:30						

	7/2 (水)					
	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	10:20~11:05 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 リラックスヨガ チカコ	10:15~11:00 アクア 最上優香	9:55~10:40 バタフライ 上達レッスン 田中あすか	
10:30						
11:00						
11:30	11:25~12:10 <i>Choreospirals</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	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 有酸素アクアヌードル 偶数週ミットシェイプ 最上優香	10:50~11:35 ベビー スイミング スクール	
12:00						
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 阿部隼翔	12:30~13:15 NIKEADAPT 新曲71 20周年感謝Ver 二宮由真	12:30~13:30 リラックスヨガ		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	13:35~14:20 tone 駒谷亜美	13:30~14:30 48式太極拳 弘澤成美	13:50~14:35 筋膜リリース 岸美香子	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	
14:00						
14:30	14:40~15:40 ZUMBA 小松真太郎	14:50~15:35 WOW! HIP NANA	14:50~15:35 ストレッチ 岸美香子		14:50~19:20 ジュニア スイミング スクール	
15:00						
15:30						
16:00		15:55~16:40 ボディメンテナンス 渋谷輝幸				
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:20~18:50 LES MILLS GRIT TAKUMI	18:50~19:50 タオルヨガ タオルを使って 身体の柔軟性を高める 萩原 香	19:00~19:45 ストレッチボール 骨盤の歪みを整える 駒谷亜美	19:00~19:45 アクア 森田さゆり		
19:00	19:10~19:55 LES MILLS DANCE 柴田有里江	19:00~19:45 定員：43名 20:15~21:00 UBOUND 柴田有里江×加藤文音	19:00~19:45 定員：14名 20:00~21:10 成人 セーフティー ボクシング スクール		短期有料 スクール	
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT 山上莉穂	21:20~22:05 誘導瞑想ヨガ 安らかな音楽に 合わせて心地よいリラックス 岡村 幸			20:40~21:25 スピード& ディスタンス	
22:00						
22:30						

	7/3 (木)					
	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	10:20~11:05 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	10:00~10:30 J-POPでアクアシェイプ 吉田賢一		
10:30						
11:00						
11:30	11:20~12:05 ZUMBA 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	10:40~11:10 ノリ×2 アクア30 吉田賢一	10:50~11:35 ベビー スイミング スクール	
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 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	
13:00	13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT 山本悠子×角田優美 ¥650(税込)		13:15~14:00 フラダンス Horonaka! me ka mahalo! おしえてくださいますよう 田辺紀子		13:05~13:35 平泳ぎベーシック	
13:30						
14:00	14:40~15:25 エアロビクス ミドル 山口達	14:10~14:55 ~Light~ 美軸フェイス 渡辺美佐子	14:20~15:05 ZUMBA 中山みなみ		13:45~14:30 アクア 森 裕子	
14:30						
15:00	15:45~16:30 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子×駒谷亜美 ¥650(税込)	15:15~16:00 HOTYOGA リフレッシュ 森 裕子			14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	17:45~18:45 ZUMBA 能見幸子		女性専用 18:10~18:50 LES MILLS Shapes 角田優美			
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE 山上莉穂	18:45~19:30 HOTYOGA コリオ 宮城瑞唯果	19:15~20:15 ANTI GRAVITY ハンモック Exercise Erika・Seia/Shoco	19:00~19:30 ミットシェイプ 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	20:05~20:50 LES MILLS BODYATTACK 田中あおい×阿部隼翔	19:55~20:40 HOTYOGA デトックス NATSUMI		19:40~20:25 アクア 大貫那知子		
20:30						
21:00						
21:30	21:10~21:55 tone 駒谷亜美		20:35~21:35 ANTI GRAVITY ハンモック Advanced Seia/Shoco・Erika		20:35~21:05 青泳ぎインター	
22:00						
22:30						

7/4 (金)					
	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				9:45~10:30 アクア	
10:30	10:15~11:00 <i>Balletone</i> 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	横田秀康	
11:00	11:15~12:00				
11:30	フラダンス 郡山秀子		リフレッシュ 体操 中川 昇		
12:00		11:40~12:25 〜warm〜夏ヨガ 夏に疲れやすい肩甲骨 整え心も身体もデトックス 三上直子			
12:30	12:15~13:00 やさしいピラティス 畠山和江		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
13:00	13:10~13:55 13:15~14:00 祝20周年コラボ！！ 涙らば・悔らば・怒らば タガで深めるボディケア 大矢恵子×青木蒜子				13:10~13:55 スピード& ディスタンス
14:00	14:20~15:05 ザ☆エアロ 20年前も今もこれから 変わらない王道なエアロを 青木蒜子×Fuyuki	14:15~15:00 <i>LES MILLS</i> Shapes 角田優美	14:10~14:55		
14:30			15:15~16:00		
15:00	15:25~16:10 呼吸を深め 全身を動かすヨガ 岡村 幸		ダンス& ストレッチ YASUKO		15:30~19:30 グルトレ 毎時30分〜 実施中！！ ご不明点は スタッフまで!!
16:00		16:00~17:00 ベリーダンス おしゃべりして Let's Party♪			平日 10:00~21:00 土日祝 10:00~19:00
16:30	16:30~17:15 <i>LES MILLS</i> BODYCOMBAT 小山田恵子	平山美代子			ジュニア スイミング スクール
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	18:45~19:30 背骨 コンディショニング 花里真理子		19:00~19:30 ミッドシェイプ 早川陽佑	
19:00	19:20~20:20 サルセッション ダンス×音楽 Kyoko	19:50~20:20 <i>GRIT</i> CARDIO 青柳紀映×TAKUMI ¥1,100(税込)	19:50~20:10 シェイプアップエクササイズ	19:40~20:25 アクア	19:30~20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
20:00		20:40~21:40 <i>LES MILLS</i> BODYATTACK 青柳紀映×TAKUMI 定員：48名 S席：9名 ¥3,300(税込) A席：44名 ¥2,200(税込)	20:20~20:50 <i>Wow! HIP</i> 宮城瑞唯果		
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					



★スタンブラリーイベント★
有料レッスンに参加して抽選スタンプを集めよう！！
詳細は別途抽選POPをご確認ください
※20周年特別プログラムに伴い
通常レッスンの開始時間が異なる場合がございます
必ずスケジュールご確認の上、ご予約ください

7/5 (土)					
	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
9:15~9:45 エアロスタート 佐藤陽子			9:25~10:10 <i>LES MILLS</i> 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 <i>ChoreoSpirals</i> 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			11:50~12:40 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
12:20~13:05 <i>ZUMBA</i> エリカ		11:45~12:45 ジャズダンス 田畑幸一		12:45~13:30 アクア 小山文乃	
13:25~14:10 <i>UBOUND</i> MINORI		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		
14:35~15:20 <i>LES MILLS</i> BODYCOMBAT 茂木隆将			14:25~15:25 ANTIGRAVITY ハンモック Exercise Miya/Yoshino		
15:45~16:45 <i>LES MILLS</i> BODYPUMP 田村真紀		15:40~16:25 HOTYOGA 骨盤調整 阪本美佳子	15:45~16:30 マルチステップ 縦バージョン 渡辺美佐子		
17:10~17:40 <i>GRIT</i> CARDIO 田村真紀		16:45~17:30 HOTYOGA ミドル 阪本美佳子	16:50~17:35 マルチステップ 横バージョン 渡辺美佐子		
18:00~19:00 <i>LES MILLS</i> BODYJAM 川島麻里奈		17:50~18:35 HOTYOGA コリオ 阿部隼翔	18:00~19:00 <i>LES MILLS</i> BODYATTACK TAKUMI	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 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	バレエパー使用のため、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

7/6 (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
					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 オリジナル		9:50~10:20 水中ウォーキング 山本彩海	
11:05~11:50 <i>LES MILLS</i> 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	
12:10~12:55 エアロビクス ライト 町田紀子		11:35~12:20 HOTYOGA デトックス 駒谷亜美	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
13:25~14:10 <i>LES MILLS</i> BODYPUMP 駒谷亜美	13:20~14:20 パワーヨガ 全身をダイナミックに 使い代謝UP 克	13:35~14:05 <i>GRIT</i> CARDIO 茂木隆将			13:10~13:40 パタフライ ベースック
14:40~15:25 <i>LES MILLS</i> 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 後藤孝教
15:50~17:05 <i>FIGHT DO</i> <i>LES MILLS</i> BODYCOMBAT 定員：63名 島居美紗恵×小山田恵子	15:55~16:40 <i>ChoreoSpirals</i> コリオスパイラル 栗原美奈	16:30~17:30 ヨガ アライメント教室 山上莉穂 ¥1,100(税込)	17:00~17:30 ミッドシェイプ 森 裕子		
17:30~18:30 <i>UBOUND</i> 定員：43名 島居美紗恵×駒谷亜美	17:00~18:00 リラックスヨガ 萩原 香		17:40~18:10 アクア 森 裕子		



有料イベント

申込：WEB予約（イベント予約）のみ
先行予約 ジェクサー赤羽店所属の方
6/10（火）10:00~6/10（火）23:59
他店舗所属の方・ジェクサー赤羽店所属の方
6/11（水）12:00~レッスン開始30分前



20周年特別プログラム

WEB予約方法・開始日：通常レッスンと同様の予約方法

〇WEB予約プログラム参加方法〇

- ・レッスン開始前までにWEB予約が必須
- ・レッスン開始10分前までにご来館（チェックイン）がない場合
自動キャンセルとなりますのでご了承ください。
- ・10分前を過ぎた場合、直前予約をご利用ください