

ジェクサー・フィットネス & スパ赤羽

2026年11月3日(火)文化の日

グループエクササイズ 祝日タイムスケジュール

	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	★ Information ★
8:00						17:00~18:00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 浅川 裕司
8:30						S席 13名 ¥1,650(税込) A席 10名 ¥1,100(税込) B席 32名 ¥550(税込)
9:00						【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※10/20(火)22:00~ レッスン開始30分前 ※詳細は別途POPをご覧ください
9:30						
10:00		祝日特別プログラム	10:00~10:45			
10:30	10:10~10:55 RITMOS 廣田 茂子	10:15~11:00 やさしいヨガ マー	整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:00 アクア 石川 麻衣子		
11:00						
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 井上 美保子	11:15~12:00 やさしいエアロフィット 廣田 茂子	11:05~11:50  千葉 英子	11:10~11:40 水中ウォーキング 石川 麻衣子	11:25~11:55 背泳ぎインター	17:00~18:00 ZENSEEサウンドバスヨガ ～生演奏×脳クリア～ 出口 真理安×山上 莉穂
12:00						¥550(税込)
12:30	祝日特別プログラム 12:30~13:15  宮城 瑠唯果	12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE 橋松 怜加	12:10~12:55 サルセッション ～デモレッスン～ ダンス×音楽 Kyoko	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	【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※10/20(火)22:00~ レッスン開始30分前 ※詳細は別途POPをご覧ください
13:00		祝日特別プログラム				
13:30	13:35~14:20 ダンスエアロ 武内 のぞ美	13:35~14:20 エアロピクスコンボⅠ 吉岡 知美	13:45~14:35 マシンピラティス スクール 佐々木 啓	祝日特別プログラム 13:45~14:30 アクアHIT 橋松 怜加		16:00~16:50 マシンピラティス体験会 宮城 瑠唯果 ¥1,100(税込)
14:00						【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※10/20(火)22:00~ レッスン開始30分前 ※詳細は別途POPをご覧ください
14:30	14:40~15:25 LES MILLS BODYCOMBAT 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 スクール 佐々木 啓			
15:00						
15:30						
16:00	15:45~16:30  山上 奨	15:50~16:35 ヨガコリオ 小山田 恵子	有料イベント 定員：6名 16:00~16:50 マシンピラティス 体験会 宮城 瑠唯果		15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	★祝日特別プログラム★
16:30						10:15~11:00 やさしいヨガ マー
17:00	有料イベント 定員：55名 17:00~18:00 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 浅川 裕司	有料イベント 定員：46名 17:00~18:00 ZENSEEサウンドバスヨガ ～生演奏×脳クリア～ 出口 真理安×山上 莉穂				12:30~13:15  宮城 瑠唯果
17:30						13:35~14:20 エアロピクスコンボⅠ 吉岡 知美
18:00						13:45~14:30 アクアHIT 橋松 怜加
18:30						
19:00						
プログラム定員						営業時間
スタジオA	55名			UBOUND	45名	8:00~20:00
スタジオB	50名			プール	アクア：38名 水中ウォーキング：29名	
スタジオC	30名	35名				

A woman is shown from the waist up, performing a squat with a barbell. She is wearing a black sports bra and black leggings. The barbell has red and black weights. The background is a solid light purple color. Overlaid on the image is the text 'LES MILLS' in a bold, italicized, black sans-serif font. Below it, 'BODY PUMP' is written in a larger, bold, italicized, black sans-serif font. At the bottom, 'HEAVY' is written in a bold, italicized, black sans-serif font, matching the style of the other text.

LES MILLS
BODY PUMP
HEAVY

19 9 1 10 2 11 12 13 24 14 5 15 16 17 18 29

30 20 31 21 22 23 34 35 25 36 37 38 39

48 40 41 42 43 44 45 46 47 55

49 50 51 52 53 54

S ...1,650円(税込) A ...1,100円(税込) B ...550円(税込)

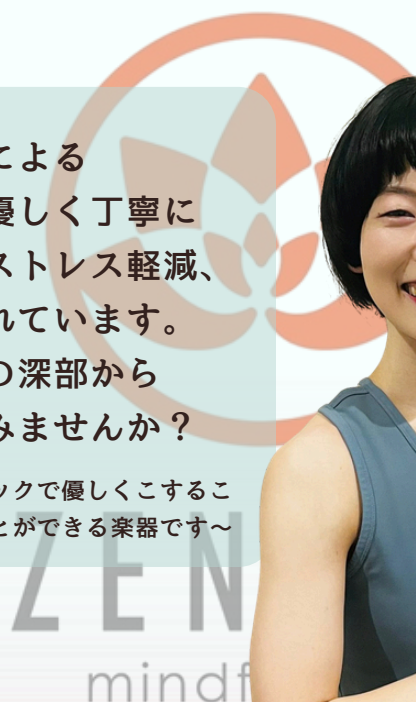
※期限を過ぎてからの返金はいたしかねます

ZENSEEサウンドバスヨガ 有料イベント

～生演奏× 脳クリア～

シンギングボウルの生演奏による
深い響きは神経系の緊張を優しく丁寧に
解きほぐし、睡眠の改善、ストレス軽減、
痛みの緩和に役立つと言われています。
脳疲労をリセットし、身体の深部から
リラックス効果を体感してみませんか？

～シンギングボウルは、器の縁をスティックで優しくこすることで、心地よく響く音や振動を楽しむことができる楽器です～



日時 11月3日(火・祝)17:00～18:00

担当 出口 真理安(JX浦和)× 山上 莉穂

定員 46名

料金 全席 550円 (税込)

※スーパーマスター以外の他店舗会員さま・時間外会員さま・
法人会員さまは別途施設利用料が発生いたします

場所 スタジオB

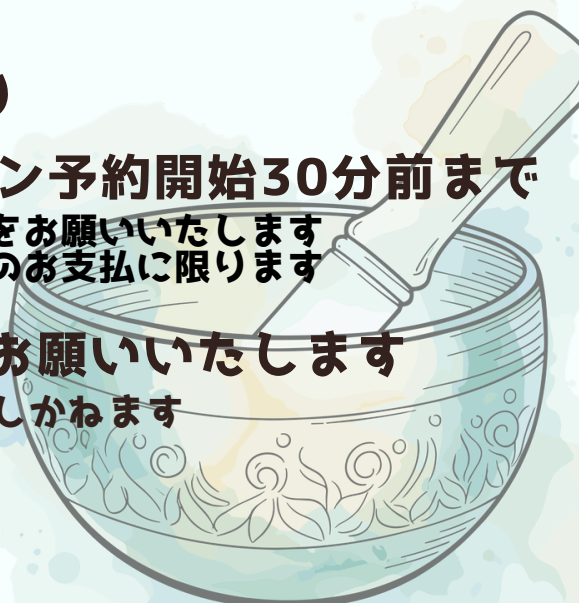
支払 WEB決済のみ

予約 WEBサービス「イベント」より

10月20日(火)22:00～レッスン予約開始30分前まで

※電話申込不可、WEBサービスにてご予約をお願いいたします
※お支払はWEB上からクレジットカードでのお支払に限ります

キャンセル 前日11月2日(月)までをお願いいたします
※期日を過ぎてからの返金はいたしかねます



11月3日(火・祝)マシンピラティス体験会

＼初めての方も、経験者の方も大歓迎！／



リフォーマーを使い、
背骨・骨盤を整えながら
インナーマッスルを中心とした
体幹を正しく使えるように
アプローチ！

【日時】 11月3日(火・祝)16:00～16:50

【場所】 スタジオC

【定員】 6名

【担当】 宮城 瑠唯果

【料金】 1,100円(税込)

※スーパーマスター以外の他店舗会員さま・時間外会員さま・
法人会員さまは別途施設利用料が発生いたします

【支払】 WEB決済のみ

【予約】 WEBサービス「イベント」より

10月20日(火)22:00～レッスン30分前まで

※電話申込不可、WEBサービスにてご予約をお願いいたします

※お支払いはWEB上からクレジットカードに限ります

【キャンセル】 前日11月2日(月)までをお願いいたします

※期日を過ぎてからの返金はいたしかねます