

# ジェクサー・フィットネス＆スパ赤羽

2026年2月11日(水)建国記念の日

## 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						
8:30						10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ+ 渡辺 美佐子
9:00						普段のエクササイズ内容に フェイスやストレッチ、 そしてタオルを使用した動きなど も入れて+な内容を目指してい きましょう~
9:30						
10:00		祝日特別プログラム				
10:30	10:20~11:05 やさしい ラテンダンス 片山 千穂	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ+ 渡辺 美佐子	10:15~11:05 マシンピラティス 体験会	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	持ち物:ロングタオル
11:00						
11:30	11:25~12:10 Choreospurs やさしい コリオスバイラル 片山 千穂	11:20~12:05 エアロピックス コンボI 渡辺 美佐子	11:25~12:15 マシンピラティス 体験会	11:10~11:40 ミットシェイプ 最上 優香	12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	12:30~13:30 <b>LesMills BODYPUMP</b> 精松 恵加×杉山 紗南
12:00						
12:30	有料イベント 定員:53名	12:30~13:15 <b>LesMills BODYPUMP</b> 精松 恵加×杉山 紗南	12:30~13:15 <b>MEGADANZ</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	音楽に合わせて パワフルガールと一緒に パンプアップ！！ 60分身体を燃やしましょう🔥
13:00						
13:30						
14:00	13:50~14:35 <b>tone</b> 駒谷 亜美	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	14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※1/28(水) 22:00~ レッスン開始30分前
14:30	有酸素×筋トレ	祝日特別プログラム				※詳細は後日お知らせいたします。
15:00	15:05~15:50 <b>ZUMBA</b> 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	14:40~15:25 スリムフローヨガ 岡村 幸	14:40~15:25 ヒップアップトレーニング 高橋 奈々			
15:30						
16:00	祝日特別プログラム	15:45~16:30 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸				
16:30	16:20~17:05 <b>UBOUND</b> 駒谷 亜美	16:50~17:35 リラックスヨガ 萩原 香	16:45~18:15 短期有料スクール			
17:00						
17:30	祝日特別プログラム					
18:00	17:35~18:20 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 古泉 俊二郎					
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00