

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
9:00						美軸ライン エクササイズ+
9:30						渡辺 美佐子
10:00		祝日特別プログラム				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~
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 ヘビー 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 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	11:25~12:15 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		12:30~13:30 LES MILLS BODY PUMP 精松 怜加×杉山 紗南
12:00					12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	S席 9名 ¥880(税込) A席 44名 ¥550(税込)
12:30	有料イベント 定員:53名 12:30~13:30 LES MILLS BODY PUMP 精松 怜加×杉山 紗南	12:30~13:15 MESDANCE 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	13:10~13:40 クロールベーシック	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		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		【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
14:00	13:50~14:35 tone 駒谷 亜美 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。
14:30		14:40~15:25 スリムフローヨガ 岡村 幸	14:40~15:25 Wow! HIP ヒップアップトレーニング 高橋 奈々		14:50~18:30	
15:00	15:05~15:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎					
15:30		15:45~16:30 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸				祝日特別プログラム
16:00	祝日特別プログラム					スリムフローヨガ 14:40~15:25 岡村 幸
16:30	16:20~17:05 UBOUND RADICAL FITNESS 駒谷 亜美	16:50~17:35 リラクソヨガ 萩原 香	16:45~18:15 短期有料スクール		ジュニア スイミング スクール	UBOUND RADICAL FITNESS 16:20~17:05 駒谷 亜美
17:00	祝日特別プログラム					LES MILLS BODYCOMBAT 17:35~18:20 古泉 俊二郎
17:30	17:35~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 古泉 俊二郎					
18:00						
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00