

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2026年3月20日(金)春分の日

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						<p>16:30~17:00</p> <p>LES MILLS GRIT ATHLETIC</p> <p>TAKUMI</p> <p>全席 ¥1,320(税込)</p> <p>New Release NO.55</p> <p>【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※3/8(日)22:00~ レッスン開始30分前</p> <p>※詳細はPOPをご覧ください</p>
8:30						
9:00						
9:30						
10:00				10:00~10:45		<p>17:20~18:20</p> <p>LES MILLS BODYATTACK</p> <p>TAKUMI</p> <p>S席 11名 ¥1,980(税込) A席 16名 ¥1,650(税込) B席 18名 ¥1,320(税込)</p> <p>New Release NO.131</p> <p>【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※3/8(日)22:30~ レッスン開始30分前</p> <p>※詳細はPOPをご覧ください</p>
10:30	10:15~11:00 Balletone やさしいバレトン 白木 朋子	10:10~10:40 はじめてのHOTYOGA やさしいリラックスヨガ 三上 直子	10:15~11:00 やさしいラテンダンス 渡部 利香	アクア MINORI		
11:00		10:55~11:40 ~Light~ HOTYOGA 骨盤調整 三上 直子				
11:30	11:15~12:00 フラダンス 郡山秀子		11:15~12:00 リフレッシュ体操 中川 昇			
12:00		12:00~12:45 ~warm~ HOTYOGAコリオ 宮藏寺 知佳		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	
12:30	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			
13:00		13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE 精松 怜加			13:10~13:55 スピード&ディスタンス	
13:30	13:15~14:00 リラックスヨガ 大矢 恵子					
14:00			14:10~14:55			
14:30	14:20~15:05 UBOUND RADICAL FITNESS MINORI	14:25~15:10 LES MILLS Shapes 角田優美	バレエ YASUKO			
15:00			15:15~16:00			
15:30	15:25~16:10 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田 恵子		ダンサーズストレッチ YASUKO		15:30~19:30	
16:00	有料イベント 定員:30名 16:30~17:00 GRIT ATHLETIC TAKUMI	16:05~16:50 ベリーダンス 平山 美代子				
16:30			16:40~17:30 マシンピラティス体験会			
17:00	有料イベント 定員:45名 17:20~18:20 LES MILLS BODYATTACK TAKUMI		祝日特別プログラム 18:00~18:45 初めての空手入門 きい		ジュニア スイミングスクール	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						<p>祝日特別プログラム</p> <p>18:00~18:45 初めての空手入門</p> <p>突き・受け・蹴りを覚えて 基本稽古動作、 【四方八方突き蹴り】を 習得しましょう🔥 ※瓦は割りません</p> <p>料金:無料</p> <p>全日本空手道連盟 松濤館流 指導きい</p> <p>※詳細はPOPをご覧ください</p>

営業時間 8:00~20:00