

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2026年8月11日(火)山の日

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						祝日特別プログラム
8:30						12:30～13:15
9:00						Figure8
9:30						しんDo
10:00			10:00～10:45			「8の字」を描くような動きで 体幹の安定性や柔軟性、 バランス能力を 高めていきます。
10:10～10:55		10:15～11:00	整体オリジナル	10:15～11:00		
10:30	RITMOS	やさしいヨガ	日下 秀	アクア		
11:00	廣田茂子	マー		石川麻衣子		
11:15～12:00			11:05～11:50			13:35～14:20
11:30	リラックスヨガ	11:15～12:00	 ZUMBA	11:10～11:40 水中ウォーキング 石川麻衣子	11:25～11:55	MEGADANZ
12:00	井上美保子	やさしい エアロフット 廣田茂子	千葉英子		背泳ぎインター	しんDo
12:10～12:55			サルセーション -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	世界のあらゆるジャンルで 構成される ワールドダンスプログラム。
12:30	祝日特別プログラム					
13:00	12:30～13:15 Figure8 しんDo	12:30～13:15 LES MILLS BODYBALANCE 精松怜加				13:45～14:30
13:30	祝日特別プログラム	祝日特別プログラム		祝日特別プログラム		アクアHIIT 精松怜加
14:00	13:35～14:20  MEGADANZ しんDo	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	13:45～14:30 アクアHIIT 精松怜加		プールの中で短時間・高強度の運動と 休息を繰り返し 効率よく全身を動かします！
14:30	祝日特別プログラム					
15:00	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		15:30～18:30	14:40～15:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子
15:30						山の日特別レッスン！ みんなで「 緑色 」を身に着けて 一緒にCOMBAT！ ※緑色のウェア・タオルなど 着用・持参は任意です。
16:00	15:45～16:30  UBOUND RADICAL FITNESS 山上奨	15:50～16:35 ヨガコリオ 小山田恵子	祝日特別プログラム			
16:30			16:05～16:50 ベーシック ピラティス 佐々木啓			
17:00	16:50～17:35 J-POP&K-POP IZU	17:00～17:45 サウンド フローヨガ 山上莉穂			ジュニア スイミング スクール	16:05～16:50 ピラティスベーシック 佐々木啓
17:30	祝日特別プログラム					呼吸に合わせ身体を動かし 姿勢改善や体幹強化を目指す 初心者の方におすすめなレッスンです。
18:00	17:50～18:35 RITMOS					
18:30	IZU					
19:00						
プログラム定員						営業時間
スタジオA	55名		プール		8:00～20:00	
スタジオB	50名		アクア・ミット:38名 水中ウォーキング:29名			
スタジオC	30名	35名				
UBOUND	45名					