

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

2026年9月22日(火)国民の休日

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						16:55~17:55
8:30						LES MILLS BODYPUMP
9:00						櫛田 秀康(戸田公園)×山上 奨
9:30						二人のパワーで フロアを熱くする 最高の60分🔥
10:00			10:00~10:45			A席 21名 ¥1,100(税込) B席 32名 ¥880(税込)
10:30	10:10~10:55 RITMOS 足立 孝	10:15~11:00 やさしいヨガ Marina	整体オリジナル 日下 秀	10:15~11:00 アクア 石川 麻衣子		
11:00		祝日特別プログラム	11:05~11:50			
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 井上 美保子	11:15~12:00 ピラティス 足立 孝	 ZUMBA 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	
12:00						【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※9/8(火)22:00~ レッスン開始30分前
12:30	祝日特別プログラム 12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 角田 優美		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	祝日特別プログラム 11:15~12:00 ピラティス 足立 孝
13:00		12:30~13:15 LES MILLS BODYBALANCE 荒井 里帆				12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 角田 優美
13:30				祝日特別プログラム 13:15~14:00		13:15~14:00 アクアHIT 椿松 怜加
14:00	13:35~14:20 ダンスエアロ 武内 のぞ美	13:35~14:20 ストレッチ 安藤 るみ子	13:45~14:35 マシンピラティス スクール 佐々木啓			12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 角田 優美
14:30						13:15~14:00 アクアHIT 椿松 怜加
15:00	14:40~15:25 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田 恵子	14:40~15:25 エアロビクスミドル 吉岡 知美	14:50~15:40 マシンピラティス スクール 佐々木啓			16:10~16:55 エアロビクス コンボI 吉岡 知美
15:30						16:10~16:55 エアロビクス コンボI 吉岡 知美
16:00	15:45~16:30  UBOUND MEDICAL 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 16:10~16:55 エアロビクス コンボI 吉岡 知美			17:30~18:15 骨盤エクササイズ 佳代
16:30	有料イベント 定員:53名 16:55~17:55 LES MILLS BODYPUMP 櫛田 秀康×山上 奨	祝日特別プログラム 17:30~18:15 骨盤エクササイズ 佳代				
17:00					15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00

LES MILLS BODY PUMP

山上 奨 IR



The diagram shows a 51x55 grid of cells. Cells are colored red or blue. A central box labeled 'IR' is connected to the grid. Below the grid are two boxes labeled 'A' and 'B' with associated costs.

Grid Details:

- Red cells: 2, 3, 4, 11, 12, 22, 23, 24, 25, 33, 34, 35, 36, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55.
- Blue cells: 1, 9, 10, 20, 21, 30, 31, 32, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55.

Central Box: IR

Bottom Boxes:

- A ...1,100円(税込)
- B ...880円(税込)

※期限を過ぎてからの返金はいたしかねます

ジェクサー・フィットネス & スパ赤羽

2026年9月23日(水)秋分の日

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						13:35~14:20
8:30						tone
9:00						猪股 愛美 × 駒谷 亜美
9:30						新曲発表会
10:00						NEW RELEASE 34
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	10:25~11:10 やさしいヨガ チカコ	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	¥1,100(税込)
11:00		祝日特別プログラム				【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※9/9(水)22:00~ レッスン開始30分前 ※詳細は別途POPをご覧ください
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	祝日特別プログラム 11:30~12:15 ピラティス 千葉 英子	11:10~11:40 奇数週アクアヌードル 偶数週ミットシェイプ 最上 優香		14:40~15:40
12:00			祝日特別プログラム		12:00~13:00 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用	LES MILLS BODYATTACK
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 橋松 怜加	12:35~13:20 MEGADANCE 二宮 由真	12:35~13:20 シーズンalfローヨガ NATSUMI	13:10~13:40 水中ウォーキング 浜田 浩之	13:10~13:40 平泳ぎベーシック	猪股 愛美 新曲発表会 NEW RELEASE 133
13:00						¥1,100(税込)
13:30	有料イベント 定員:43名 13:35~14:20 tone NEW RELEASE 34 猪股 愛美×駒谷 亜美	祝日特別プログラム 13:35~14:20 Wow! HIP 高橋 奈々	13:45~14:15 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 ※9/9(水)22:00~ レッスン開始30分前 ※詳細は別途POPをご覧ください
14:00			有料イベント 定員:30名			17:35~18:35
14:30	14:40~15:10 ZUMBA GOLD 武内 のぞ美	14:40~15:25 リラクソヨガ 岡村 幸	14:40~15:40 LES MILLS BODYATTACK NEW RELEASE 133 猪股 愛美		14:50~18:30 ジュニア スイミング スクール	LES MILLS BODYCOMBAT
15:00						羽柴 × 白川 貴史 buck number mix
15:30	15:25~16:10 ZUMBA 武内 のぞ美	15:45~16:30 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸	16:00~17:00 tone NEW RELEASE 34 テクニク講座 駒谷 亜美 ¥2,200(税込)			S席 11名 ¥3,300(税込) A席 10名 ¥2,200(税込) B席 32名 ¥1,100(税込)
16:00						【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※9/9(水)22:00~ レッスン開始30分前 ※詳細はPOPをご覧ください
16:30	16:30~17:15 LES MILLS DANCE 奥山 妙子					17:40~18:40
17:00	有料イベント 定員:53名 17:35~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT buck number mix 羽柴×白川 貴史	有料イベント 定員:48名 17:40~18:40 LES MILLS BODYBALANCE NEW RELEASE 113 奥山 妙子×山上 莉穂				LES MILLS BODYBALANCE
17:30						奥山 妙子×山上 莉穂 新曲発表会 NEW RELEASE 113
18:00						¥1,100(税込)
18:30						【申込】 WEB予約(イベント予約)のみ ※9/9(水)22:00~ レッスン開始30分前 ※詳細はPOPをご覧ください
19:00						

営業時間 8:00~20:00



NEW RELEASE 34 LES MILLS TONE

【日時】 9/23(水・祝)13:35～14:20

【場所】 スタジオA ※開始10分前より入場できます

【定員】 43名

【担当】 猪股 愛美IR × 駒谷 亜美IR

【料金】 1,100円(税込)

【支払】 WEB決済のみ

【予約】 WEBサービス「イベント」より

9/9(水)22:00～レッスン開始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】 レッスン前日まで

※期限を過ぎてからの返金はいたしかねます

【参加利用料について】

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



NEW RELEASE 133 BODYATTACK

【日時】 9/23(水・祝)14:40～15:40

【場所】 スタジオC ※開始10分前より入場できます

【定員】 30名

【担当】 猪股 愛美IR

【料金】 1,100円(税込)

【支払】 WEB決済のみ

【予約】 WEBサービス「イベント」より

9/9(水)22:00～レッスン開始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】 レッスン前日まで

※期限を過ぎてからの返金はいたしかねます

【参加利用料について】

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



【日時】 9/23(水)17:40～18:40

【場所】 スタジオB ※開始10分前より入場できます

【定員】 48名

【担当】 奥山 妙子IR× 山上 莉穂IR

【料金】 1,100円(税込)

【支払】 WEB決済のみ

【予約】 WEBサービス「イベント」より

9/9(水)22:00～レッスン開始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】 レッスン前日まで

※期限を過ぎてからの返金はいたしかねます

【参加利用料について】

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

※期限を過ぎてからの返金はいたしかねます