

# ジェクサー・フィットネス & スパ赤羽

## 2025年9月23日(火)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						<p><b>tone</b></p> <p>なんと、……</p> <p>NEW Instructorが登場！！</p> <p>どのInstructorかは 当日までのお楽しみ🎯</p> <p>これから赤羽店の スタジオを盛り上げてくれること 間違いなしです！！</p> <p>ご予約お忘れなく！！ 皆様のご参加お待ちしております！</p>
8:30						
9:00						
9:30						
10:00			10:00~10:45			
10:30	10:15~11:00 <b>RITMOS</b> 廣田茂子	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	様々なダンスエクササイズ		11:05~11:50	11:10~11:40 水中ウォーキング 石川麻衣子		
11:30	11:15~12:00 リラックスヨガ 井上美保子	11:15~12:00 やさしい エアロフィット 廣田茂子	<b>ZUMBA</b> 千葉英子 脂肪燃焼系ダンス		11:25~11:55 バタフライインター	
12:00			12:10~12:55	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	
12:30	12:30~13:15 <b>Wow! HIP</b> 精松怜加	12:30~13:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 荒井里帆	サルセーション -デモレッスン- ダンス×音楽 Kyoko			
13:00	ヒップアップトレーニング 定員：43名	太極拳/ヨガ/ピラティス		13:15~14:00 アクア 小山文乃		
13:30	13:35~14:20 <b>tone</b> 駒谷亜美+α 有酸素×筋トレ	13:35~14:20 ストレッチ 精松怜加				
14:00	14:40~15:25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 加茂祐一郎	14:40~15:25 ヨガコリオ 小山田恵子	14:40~15:25 エアロビクス ミドル 吉岡知美			
14:30	14:40~15:25 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 加茂祐一郎	14:40~15:25 ヨガコリオ 小山田恵子	14:40~15:25 エアロビクス ミドル 吉岡知美			
15:00	15:45~16:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 小山田恵子	15:45~16:30 エアロビクス コンボI 吉岡知美				
15:30	16:50~17:35 <b>UBOUND</b> RADICAL FITNESS 駒谷亜美		17:00~18:00		15:30~18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00	17:30~18:15 J-POP&K-POP		有料イベント			
16:30	18:00~19:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> TAKUMI	18:00~19:00 IZU				
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						

営業時間 8:00~20:00