

7/6(日)限定

柑橘湯

変わり湯企画第1弾
1日限定で男女スバエリアの温浴槽が
柑橘湯にチェンジ！

いつもと一味違ったリラックス体験を
お楽しみください♪

※入浴剤を使用いたします。
万が一、お身体に合わない場合はご利用を停止ください。

7/1(火)-7/13(日)

🕒 ジェクサー赤羽年表

20年前の2005年7月11日に開業した
ジェクサー 赤羽の歴史を歴代マネージャーやスタッフ、
そしてお客様の皆さまと共に振り返る年表を作成。

ジェクサー赤羽に関わった皆さまの20年分の
エピソードや思いをギュッと凝縮した大作を
皆で完成させましょう♪

7/1(火)-7/13(日)

スタッフが商品をチョイス!!

DNS福袋販売

スタッフの胸谷・角田・中村・加茂が
今回特別にチョイスしたおすすめDNS商品を
特別価格で福袋販売！
おすすめのサプリメントや好みのティストを
じっくり悩んで考えました！

各スタッフ5袋ずつの数量限定販売！
無くなり次第終了ですのでお早めにゲットしてね！

7/1(火)14:40-15:25

LES MILLS BODYATTACK

担当：西尾真夕 / 定員：55名

7/1(火) 15:45-16:30

LES MILLS BODYBALANCE

担当：西尾真夕 / 定員：50名

ジェクサー 亀戸より西尾インストラクターが登場！
キュートでパワフルな西尾ワールドをお楽しみに！



7/1(火) 12:10-12:30

ペナルティボックス

担当：宮之原千晶
定員7名

ジェクサー赤羽店で初実施プログラム。
地面に置いた四角い枠を使用して行う
老若男女問わず楽しめるトレーニングです！

脳機能とカラダを動かす事の繋がりが強化や
敏捷性の向上や体幹強化、
バランス能力の向上など様々な効果が期待できます！

7/1(火)-7/13(日) 不定期開催

筋トレ お悩み相談会 -身体づくり窓口-

日頃のトレーニングや食生活など、
身体づくりにまつわるお悩み事ありませんか…？
そのお悩み、トレーナーが解決いたします。

ジムエリアに“お悩み相談所”ブースを構えて皆さまを
お待ちしております。
フラットお気軽にお立ちください！

7/1(火)-7/13(日) 不定期開催

🔥 サウナロウリュ 🔥

期間中、男女サウナにてロウリュを実施！

アツアツのサウナストーンに水をかけることで
体感温度が更に上がります！

稀にスタッフによるアウフグース(タオルで仰ぐ)も!?
当たったらラッキー！

7/1(火)-7/13(日)



車掌風レッスン前放送

JR赤羽駅とのコラボレーション企画

普段、レッスン前にインストラクターが館内に
放送しているスタジオレッスン放送を
イベント期間中限定、不定期開催で
JR赤羽駅スタッフで電車の元車掌さんによる
特別放送にチェンジ！

電車に乗っている時に聞き馴染みのある
車掌風の放送をお楽しみに！

7/1(火)-7/10(木)

🎁 ショップ抽選会 🎁

期間中、対象のレッスンにご参加いただくと
スタンプを1個付与します！
スタンプを貯めて抽選に参加しよう！

景品は超豪華…！

みんな必ず参加するべし！！

7/2(水) 20:15-21:00



担当：柴田有里江 × 加藤文音
定員：43名

柴田ワールドと加藤ワールド全開！



7/3(木) 13:25-14:10

LES MILLS BODYCOMBAT

担当：角田優美 × 山本悠子
定員：53名
参加費：¥550(税込)



ライトジム東小金井店より山本悠子インストラクターが登場！
赤羽レジェンドのレッスンを全力で楽しみましょう♪

7/3(木) 15:45-16:30

LES MILLS BODYPUMP

担当：胸谷亜美 × 山本悠子
定員：53名
参加費：¥550(税込)



7/4(金) 13:15-14:00 タオルで深めるボディケア

担当：大矢恵子 × 青木恭子
定員：53名

※クラス内でタオルを使用いたします。フェイスタオルサイズを1枚ご用意ください。
別途有料でレンタルもご用意します。(550円/枚)

タオル持ってきてね。

7/4(金) 14:20-15:05

ザ☆エアロ

担当：青木恭子 × Fuyuki
定員：53名

20年前も・今も・これからも、変わらない王道なエアロビクスを
楽しみましょう♪はじめての方も大歓迎！

7/4(金) 16:00-17:00

ベリーダンス

おしゃれてLet's Party♪
担当：平山美代子
定員：50名

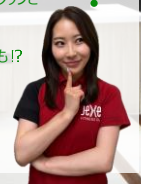
いつもよりちょっぴり長い60分クラス
おしゃれてベリーダンスパーティーをLet's enjoy♪

7/5(金) 11:00-14:00

📱 JREポイント説明会

JR赤羽駅とのコラボレーション企画
@ラウンジ周辺

ビューカードをお持ちの方、必見！
JREポイントの使用方法や
お得な貯め方をJR赤羽駅スタッフと
元JR社員のNANAが直伝！
あなたも知らず知らずのうちに
JREポイントが貯まっているかも!?
使わないなんてもったいない！



7/5(土) 15:45-16:45

LES MILLS BODYPUMP

定員：55名

7/5(土) 17:10-17:40

LES MILLS GRIT | CARDIO

定員：45名

担当：田村真紀

田村トレーナーが赤羽店にカムバック！
楽しく！ハードに！
気持ちの良い汗と一緒に流しましょう！

7/5(土) 15:45-16:30

マルチステップ

—縦バージョン—

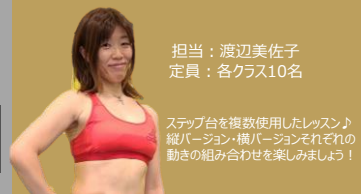
7/5(土) 16:50-17:35

マルチステップ

—横バージョン—

担当：渡辺美佐子
定員：各クラス10名

ステップ台を複数使用したレッスン♪
縦バージョン・横バージョンそれぞれの
動きの組み合わせを楽しみましょう！



⚡ パワフルなレッスンを
思いっきり楽しもう。 ⚡
青柳紀映 × TAKUMI

7/4(金) 19:50-20:20

LES MILLS GRIT | CARDIO

定員：48名 / 参加費：¥1,100(税込)

7/4(金) 20:40-21:40

LES MILLS BODYCOMBAT

S席・・・¥3,300(税込) / 定員9名
A席・・・¥2,200(税込) / 定員44名

7/4(金) 20:40-21:40

LES MILLS BODYATTACK

担当：胸谷亜美 × 田中あおい
S席・・・¥1,100(税込) / 定員9名
A席・・・¥550(税込) / 定員39名

60分のBODYATTACK！一緒にハジケましょう♪



7/13(日)限定

フローラル湯

変わり湯企画第2弾
1日限定で男女スPAエリアの温浴槽が
柑橘湯にチェンジ！

いつもとひと味違ったリラックス体験を
お楽しみください♪

※入浴剤を使用いたします。
万が一、お身体に合わない場合はご利用を停止ください。

7/6(日)15:50-17:05
FIGHT DO + LESMILLS BODYCOMBAT

担当：鳥居美紗恵×小山田恵子
S席・・・¥3,300(税込) / 定員9名
A席・・・¥2,200(税込) / 定員44名

FIGHT DO、BODYCOMBATでは使用している
同じ曲がたくさんあります♪BODYCOMBATで
の聞き馴染みのあるあの曲をFIGHT DOで動くこ
とでの新しい世界観！！最高の世界観を75分
最後までお届けいたします！！

7/6(日)17:30-18:30

UBOUND
RADICAL FITNESS

担当：鳥居美紗恵×胸谷亜美
S席・・・¥3,300(税込) / 定員9名
A席・・・¥2,200(税込) / 定員34名

7/6(日) 12:10-12:55

エアロビクス ライト

担当：町田紀子 / 定員：55名



シンプルな有酸素運動で
気持ちよく汗をかきましょう！
20周年イベントバージョンで
お届けします♪

7/6(日)13:20-14:20

パワーヨガ

担当：克 / 定員：50名

大人気の克インストラクターが1日限りの復活！
全身をダイナミックに使うヨガで代謝UP！



7/1(火)-7/13(日)

ふらっとエステ体験 & 抽選会

ジェクサー 赤羽店内のエステルーム、スイート・ピアとの
コラボレーション企画。

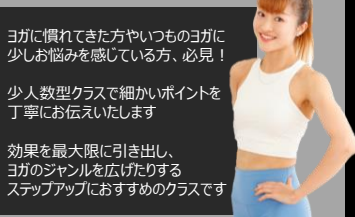
今回はヘッドマッサージ体験を実施いたします！
ふらっと立ち寄って頭の筋肉をほぐし、スッキリしましょう！

またエステで使える割引券などが当たる抽選会を
開催いたします！

7/6(日)16:30-17:30

ヨガアライメント教室

担当：山上莉穂 / 定員：10名
参加費：¥1,100(税込)



ヨガに慣れた方やいつものヨガに
少しお悩みを感じている方、必見！

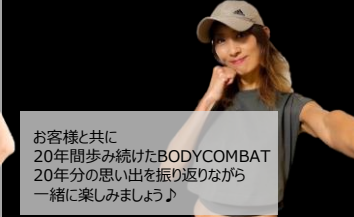
少人数型クラスで細かいポイントを
丁寧に教えます

効果を最大限に引き出し、
ヨガのジャンルを広げたりする
ステップアップにおすすめのクラスです

7/8(火)15:45-17:00

BODYCOMBAT ー20周年スペシャルメドレーー

担当：小山田恵子 / 定員：53名



お客様と共に
20年間歩み続けたBODYCOMBAT
20年分の思い出を振り返りながら
一緒に楽しみましょう♪

7/9(水)10:20-11:05

ラテンダンス

ーお花の飾りをつけて華やかで楽しい時間をー

担当：片山千穂 / 定員：55名

サンバ・チャチャ・サルサなどのリズムカルで
情熱的なダンスを楽しみましょう！

当日はお花の飾りをつけて、より一層華やかに、
優雅に踊りを楽しみましょう！



レジェンドスイムコーチが教える！
スイムテクニカルレッスン
スペシャルレッスン4本立て



7/2(水) 9:55-10:40

バタフライ上達レッスン

担当：田中あすか / 定員：30名

7/9(水) 9:55-10:40

平泳ぎ上達レッスン

担当：遠藤龍太 / 定員：30名

7/6(日) 15:40-16:25

スピード&ディスタンス

担当：後藤孝教 / 定員：30名

7/13(日) 15:40-16:25

スピード&ディスタンス

担当：後藤利章 / 定員：30名

7/9(水) 11:30-12:15

椅子を使った ジャイロキネシス®

担当：小林翔子 / 定員：10名



ジャイロキネシスとは背骨を
“しなやかに”動かすエクササイズ。
一緒に姿勢の改善や体幹強化を
目指しましょう。
今回は椅子を使用するので
初めての方でも安心して行えます

7/9(水) 13:30-14:30



太極扇



担当：弘澤成美 / 定員：40名
参加費：¥550円(税込)

太極扇とは太極拳の動きに扇を使った動作を
加えたエクササイズです。

大きく、美しい、ゆったりとした優雅な動きを
楽しみましょう

パワフルカールズによるパワフルな時間をお楽しみに！

7/9(水) 20:15-21:00

UBOUND
RADICAL FITNESS

担当：西尾真夕×加藤文音 / 定員：43名
参加費：550円(税込)



7/9(水) 21:20-22:05

LES MILLS BODYCOMBAT

担当：西尾真夕×福島佑奈
S席・・・¥2,200(税込) / 定員9名
A席・・・¥1,100(税込) / 定員44名



7/10(木) 14:20-15:05

ZUMBA

担当：胸谷亜美×中山みなみ / 定員：28名

6月にZUMBAデビューの“中山みなみ”と
「え？ZUMBAできるの？」でおなじみの“胸谷亜美”

2名のめったに見る事のできない組み合わせを
思う存分お楽しみください！

ZUMBA経験者もそうでない方もみんな集合！

7/10(木) 15:45-16:30

LES MILLS DANCE

担当：AMI / 定員：55名



JEXER FITNESS TVでレッスンをしながら、
赤羽スタジオでもレッスンをしていたAMI
赤羽での約2年ぶりのAMIとのダンスパーティーを楽しみましょう♪

7/10(木)伝説のコンビ、注目の2ペアが復活....!!

21:10-21:55

LES MILLS BODYCOMBAT

担当：小川博睦×久保木裕子
S席・・・¥2,200(税込) 9名
A席・・・¥1,100(税込) 44名



20:05-20:50
LES MILLS BODYPUMP

担当：小川博睦×山上奨
S席・・・¥1,100(税込) 9名
A席・・・¥550(税込) 44名

7/11(金) 16:00-17:00

LES MILLS BODYCOMBAT

担当：小川博睦×小山田恵子
S席・・・¥3,300(税込) 9名
A席・・・¥2,200(税込) 44名



ゴールデンコンビがカムバック！
盛り上がること、間違いない!!

7/11(金) 20:50-21:50

LES MILLS BODYCOMBAT

担当：下野雄飛×YUTO
S席・・・¥2,200(税込) 9名
A席・・・¥1,100(税込) 44名



コラボ再び...！
赤羽スタジオをアツク盛り上げましょう🔥

7/12(土) 15:40-16:40

LES MILLS BODYPUMP

S席・・・¥1,100税込/ 定員9名
A席・・・¥550税込/ 定員44名

7/12(土) 17:05-17:50

tone

S席・・・¥2,200税込/ 定員9名
A席・・・¥1,100税込/ 定員34名



担当：TAKUMI × 駒谷亜美

最高のパフォーマンスをご体感ください

7/12(土) 13:00-18:00

スカッシュ トーナメント戦

スカッシュトーナメント戦開催!!
日頃の練習成果を発揮する時がきました…!

7/13(日) 13:25-14:25

LES MILLS BODYPUMP

担当：駒谷亜美 × 榎田秀康

S席・・・¥1,100税込/ 定員9名
A席・・・¥550税込/ 定員44名



7/13(日) 14:00-14:45

アクア

担当：下野雄飛 × 田中あすか × 橋本舞

参加費：¥1,100税込/ 定員：38名



フレッシュな2人がレッスンデビュー!!

7/2(水)12:30-13:15

LES MILLS BODYATTACK

担当：阿部幸翔 / 定員：55名

7/5(土)13:25-14:10

UBOUND

担当：MINORI / 定員：45名

ついにBODYATTACKデビュー!!
長い手足を活かしたバリエーション豊かな動きと
緻密に準備された衝撃のデビューを
見逃すな!!

洗練されたテクニックと
ずば抜けた元気の爆発で
45分通れること間違いなし!
見逃すな!!



7/13(日) 16:30-17:45

LES MILLS BODYBALANCE

担当：山上莉穂

参加費：¥550税込/ 定員：30名

テクニカルクラス15分を加えた
75分間のBODYBALANCE

動きをしっかりと理解して、
より効果を深める時間にしましょう♪



7/6(日) 11:00-12:00

歩こう会

毎月行っている「走ろう会」のウォーキングバージョン!

スタッフと一緒にしゃべりながら赤羽周辺を
ウォーキングして良い汗かきましょ!

普段歩きなれている街でもみんなで歩く事で
楽しさ倍増! 新たな発見もあるかも!?

7/13(日) 15:50-16:35

FIGHT DO

担当：KUMI / 定員：55名

7/13(日) 16:55-17:55

MEGADANZ

担当：KUMI / 定員：55名



KUMIインストラクターが1日限定で
ジェクサー赤羽に復活!!
レアなKUMIインストラクターのFIGHT DOと
慣れ親しんだMEGADANZを
思う存分お楽しみください!

7/13(日) 14:00-16:00

みんな集合!! スイムリレー対決

泳ぐの好きな方全員集合!!
コーチと混合リレー対決!
赤羽20周年を一緒に盛り上げていきましょう!



7/21(月・祝) 10:30-14:00

ジュニアスクール会員向けイベント



各イベントの参加方法などの詳細は

6/10(火)公開予定!!
情報を見逃すな!