

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イ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います。
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めよう♪

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！

7/5(土) 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！



7/4(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♪

7/4(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♪



7/5(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

ー縦バージョンー

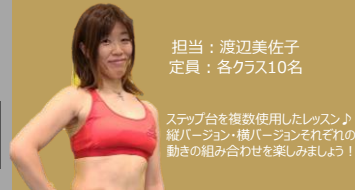
7/5(土) 16:50-17:35

マルチステップ

ー横バージョンー

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！



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。

7/6(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

7/6(日)15:50-17:05

UBOUND

担当：鳥居美紗恵×駒谷亜美

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



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)

ヨガに慣れてき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

赤羽で始めてお客様と共に
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لز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：駒谷亜美×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“駒谷亜美”

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×山上要

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



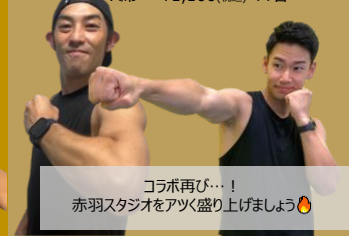
ゴールデンコンビがカムバック！
盛り上がること、間違いなし!!

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

LES MILLS 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

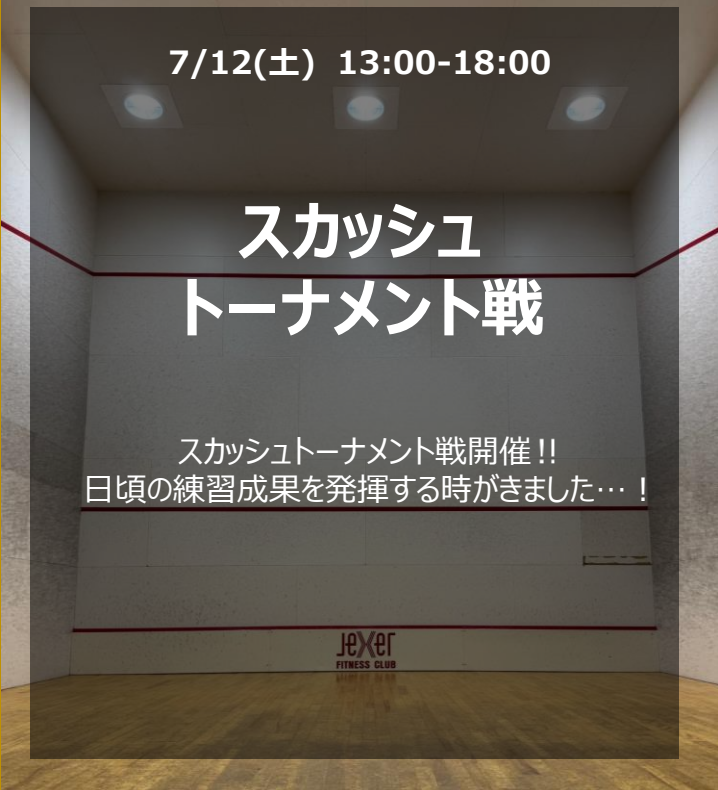
最高のパフォーマンスをご体感ください

2名のコラボがついに実現

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 × 櫛田秀康

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



新たに2名がレッスндеビュー!!

7/2(水)12:30-13:15

7/5(土)13:25-14:10

LES MILLS
BODYATTACK

UBOUND
RADICAL FITNESS

担当：阿部隼翔 / 定員：55名

担当：MINORI / 定員：45名

ついにBODYATTACKデビュー!!
長い手足を活かしたパワフルな動きと
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
ずば抜けた元気っ娘オーラで
45分頑張れること間違いなし!



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!

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

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
RADICAL FITNESS

担当：KUMI / 定員：55名



7/13(日) 16:55-17:55

MEGADANZ
RADICAL FITNESS

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!