

2020年3月17日～

【緊急特別対応版】 ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(火～木)

	火曜日				
	スタジオ			プール	
	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
9:00	※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30				
9:30					
10:00	10:00～11:00 モムチャン フィットネス 川又珠実	10:00～10:55 整体オリジナル 日下秀	10:00～10:45 やさしいヨガ 大矢恵子	10:00～10:45 アクア45 田中あすか	
10:30					
11:00				10:55～11:25 水中ウォーキング30 田中あすか	
11:30	11:20～12:00 BEAT-EX RIKA	11:15～12:10 リラクソヨガ 井上美保子	11:05～11:55 やさしいエアロフット 廣田茂子		11:15～11:45 クロール プレス
12:00				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	12:20～13:15 歌う ボイス エクササイズ ENIWA	12:30～13:15 骨盤引締め ヒラティス 福神裕加里	開放時間		
13:00					
13:30	13:35～14:30 やさしい ヘルピクストレッチ 有山美由紀	13:55～14:40 ～Light～ Hot Yoga ビギナー 萩原香	開放時間		
14:00				13:45～14:30 アクア45 田中あすか	
14:30				14:40～15:10 水中ウォーキング30 榎田秀康	
15:00	14:50～15:20 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	15:05～16:05 骨格メイク Re:style hot yukie	開放時間		
15:30				15:30～18:30 ジュニア スイミング スクール	
16:00	15:50～16:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子				
16:30		16:25～17:10 Hot Yoga ミドル KANA	開放時間		
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:40～19:20 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	18:15～19:15 Hot Yoga 骨盤調整 倉又由紀子	開放時間		
19:00				19:00～19:30 ミッドシェイプ30 大貴那知子	
19:30	19:40～20:40 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:35～20:35 Hot Yoga ビギナー 栗原美奈	開放時間		
20:00				19:40～20:25 アクア45 大貴那知子	
20:30					
21:00	21:00～21:30 LES MILLS BODYPUMP 榎田秀康	20:55～21:55 Hot Yoga ビギナー 山田由香	開放時間		
21:30					
22:00					
22:30					
	閉館時間 23:00				

	水曜日				
	スタジオ			プール	
	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
9:00	※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30				
9:30					
10:00	10:05～11:00 エアロピクス ミドル 工藤兼一	10:00～10:55 リラクソヨガ 杉本麻衣	10:05～10:50 やさしい美軸ラインエク ササイズ 武久あみ	10:00～10:45 アクア45 未定	
10:30					
11:00				10:55～11:25 ミッドシェイプ30 未定	10:50～11:35 ハビー スイミング スクール
11:30	11:20～12:00 ステップ コンボ！ 渡辺美佐子	11:15～12:05 やさしいウォーキング 片山千穂	11:20～12:10 やさしいヨガ チカコ		
12:00				11:40～12:40 膝・腰 らくらく 水中運動教室	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	12:20～13:00 エアロピクス コンボ！ 渡辺美佐子	12:45～12:55 ポールコンディショニング	12:30～13:20 やさしいモナリザ 本庄悦子		
13:00				13:00～13:30 水中ウォーキング30 浜田浩之	
13:30	13:20～14:00 RFB コントロール 佐久間由佳	13:15～14:15 48式太極拳 弘澤成美	開放時間		
14:00				13:40～14:10 アクア30 浜田浩之	
14:30	14:20～15:00 ZUMBA 小松真太郎		14:30～15:30 ANTIGRAVITY Rest Tama		14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール
15:00	15:20～15:50 MEGADANCE yuma	15:10～15:50 リラクソヨガ 岡村幸	開放時間		
15:30					
16:00	16:15～17:15 ボディ メンテナンス 渋谷輝幸	16:10～17:10 ベリーダンス60 平山美代子	開放時間		
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:30～19:00 LES MILLS BODYATTACK 上野真		開放時間		
19:00				19:00～19:45 アクア45 森田さゆり	
19:30	19:30～20:00 LES MILLS BODYSTEP 松永三千代	19:00～20:00 ～Warm～ リラクソヨガ60 萩原香	19:00～19:30 barre 山上莉穂		19:20～20:20 短期有料 スクール
20:00				20:00～21:10 セーフティー ボクシング スクール	
20:30					20:30～21:15 スピード& ディスタンス
21:00	20:30～21:10 エアロピクス ミドル 渡辺美佐子	20:20～21:00 ～Warm～ POWER HIPNESS 山上莉穂	開放時間		
21:30	21:30～22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 渋谷勝	21:25～22:10 ～Warm～ EARTH 駒谷亜美	開放時間		
22:00					
22:30					
	閉館時間 23:00				

	木曜日				
	スタジオ			プール	
	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
9:00	※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30				
9:30					
10:00	10:00～10:45 協栄シェイプ ボクシング 高橋綾子	10:00～10:55 バランス コーディネーション 佐古田秀子	10:00～10:45 やさしいヨガ 萩原香	10:00～10:45 アクア45 森山奨	
10:30					
11:00				10:55～11:25 水中ウォーキング30 森山奨	10:50～11:35 ハビー スイミング スクール
11:30	11:05～11:50 RITMOS Sae	11:15～12:10 リラクソヨガ 松成広子	11:05～11:55 やさしいけいらくピクス 武久あみ		
12:00				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	12:10～12:55 ステップ ライト45 竹内愛	12:30～13:30 ストリートダンス スタート 岡崎順哉	開放時間		
13:00				13:10～13:40 フィンバーシク	
13:30	13:15～13:55 モムチャン フィットネス miyu		13:20～14:20 フラダンス 60 田辺紀子	13:45～14:30 アクア45 森裕子	
14:00	14:15～14:45 LES MILLS CXWORX 山本悠子	14:05～14:50 ～Light～ 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	開放時間		
14:30					14:50～18:30 ジュニア スイミング スクール
15:00	15:15～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	15:10～15:55 Hot Yoga リフレッシュ 森裕子	開放時間		
15:30					
16:00	16:15～17:00 エアロピクス コンボ145 尚武	16:15～17:00 Hot Yoga ビギナー sayuri	開放時間		
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:30～19:10 ZUMBA 能見早子	18:20～19:05 Hot Yoga ビギナー 片倉由紀	18:20～18:50 LES MILLS BODYATTACK 野谷亜美		
19:00				19:10～19:55 アクア45 榎田秀康	
19:30	19:30～20:15 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	19:25～20:15 Hot Yoga コリオ 吉田綾乃	19:15～20:10 For Women ANTIGRAVITY Yuko・Chinatu		19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
20:00					
20:30	20:35～21:05 LES MILLS GRIT 谷頭真	20:35～21:35 Hot Yoga テトックス mie	20:30～21:30 ANTIGRAVITY Yuko・Chinatu		20:35～21:05 背泳ぎインター
21:00					
21:30	21:25～22:25 LES MILLS BODYCOMBAT 谷頭真	開放時間 (Hot)			開放時間
22:00					
22:30					
	閉館時間 23:00				

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
 ※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。
 ※都合によりスケジュールを変更させて頂く場合がございます。館内掲示またはホームページをご参照下さい。

<http://www.jexer.jp>

2020年3月17日～

【緊急特別対応版】ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(金～日)

	金曜日			プール	
	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
9:00	※営業時間※ 平日 9:30～23:00 土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30				
9:30					
10:00	10:00～10:55 エアロピクス コンボⅡ 布施木奈枝紗	10:00～11:00 ～Light～ ベルビックストレッチ 石岡ゆか	9:55～10:50 やさしいラテン 渡部利香	10:10～10:40 水中ウォーキング30 森裕子	
10:30					
11:00				10:50～11:20 アクア30 森裕子	
11:30	11:15～11:55 リフレッシュ 体操 中川昇	11:20～12:20 Hot Yoga 骨盤調整 三上直子	11:10～12:05 フラダンス 久保昌美		
12:00					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	12:15～12:55 やさしいエアロスタート &ストレッチ 中川昇	12:50～13:00 ポールコンディショニング	12:25～13:15 やさしいピラティス 皇山和江		
13:00				13:05～13:50 アクア45 板木妃菜	13:05～13:50
13:30	13:15～14:00 LIBOUND 工晴嘉	13:20～14:00 ～Light～ Hot Yoga ビギナー チカコ	開放時間		スピード& ディスタンス
14:00			14:10～15:10 バレエ 60 YASUKO		
14:30	14:20～15:05 ピラティスフロー 山口隆子	14:20～15:05 POWER HIPNESS 横松裕加			
15:00					
15:30	15:25～16:25 リラクソヨガ 60 大矢恵子	15:25～16:25 ベリーダンス 60 平山美代子	開放時間		15:30～18:30 ジュニア スイミング スクール
16:00					
16:30					
17:00	※ベビー・ジュニアスイミング時間について 開始30分前に準備をさせていただきます。				
17:30	※Cスタジオ開放時間について 次レッスン準備の為、開始20分前にはご退会をお願い致します。				
18:00					
18:30			18:20～18:50 GRIT 吉田綾乃		
19:00	18:45～19:20 エアロピクス コンボⅠ 本原啓貴	19:10～20:10 背骨 コンディショニング 鈴木真理子	19:15～20:10 For Women ANTIGRAVITY MANA・MARY	19:00～19:30 ミッドシェイプ30 伊倉希実子	
19:30	19:40～20:25 RITMOS 大関洋丈			19:40～20:10 アクア30 伊倉希実子	19:30～20:30 中上級 成人スイミング スクール ※1コース使用
20:00					
20:30					
21:00	! 週替わりレッスン ※詳細はHP 最新情報参照				
21:30					
22:00		21:30～22:15 FIGHT DO ファイト MIO	開放時間		
22:30					
	閉館時間 23:00				

	土曜日			プール	
	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
			9:10～9:25 おはようストレッチ		
		9:25～10:25 24式太極拳 小松ゆき子			
10:00	10:00～10:40 エアロピクス ライト 佐藤陽子		10:00～10:45 やさしいヨガ 高田いっせい	10:00～10:30 水中ウォーキング30 下地愛実	
10:30					
11:00		10:45～11:40 背骨 コンディショニング 小林神江	11:05～11:55 ChoreoSpirals やさしい コリオスパイラル 今井しのぶ	10:40～11:10 アクア30 下地愛実	
11:30	11:00～11:25 エアロスタート 佐藤陽子				
11:45	11:45～12:40 ジャズダンス 田畑幸一				
12:00		12:00～12:45 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 吉田綾乃	開放時間		
12:30					
13:00				12:45～13:30 アクア45 小山文乃	
13:30	13:00～14:00 ステップ コンボⅡ60 渡辺美佐子	13:15～14:15 RITMOS 足立孝	13:20～14:20 ANTIGRAVITY Rest Miya		
14:00					
14:30	14:20～15:00 ステップ ライト 渡辺美佐子				
15:00					
15:30	15:20～16:05 LES MILLS BODYPUMP 山本悠子	15:25～16:25 ～Light～ Hot Yoga ビギナー 榎谷敦			
16:00					
16:30					
17:00	16:35～17:20 MEGAORANZ メガダンス KUMI	16:45～17:45 Hot Yoga ミドル 阪本美佳子	17:00～17:30 GRIT 柳田浩蔵		
17:30					
18:00	17:50～18:35 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	18:05～19:05 Hot ピラティス 石岡ゆか	開放時間		
18:30					
19:00				18:00～18:30 水中ウォーキング30 浜田浩之	
19:30				18:40～19:10 アクア30 浜田浩之	
20:00	19:05～20:05 LES MILLS BODYCOMBAT 吉田綾乃	19:25～20:25 Hot Yoga ビギナー 川島麻里奈			
20:30					
21:00	閉館時間 21:30				

プログラム	スタジオA	スタジオB	スタジオC
ストレッチマット	60枚	60枚	30枚
ストレッチボール		20本	
ヨガ	60名	60名	30名
ステップ	60名		
UBOUND	40名		
BODYPUMP	60名		
LES MILLS BARRE	50名		25名
CXWORX	60名		
GRIT	40名		15名
POWER HIPNESS		35名	25名
ANTIGRAVITY			23名

	日曜日			プール	
	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
			9:10～9:25 おはようストレッチ		8:30～9:15 ベビースイミング
		9:25～10:10 ～Light～ Hot Yoga ビギナー ヴェルデひとみ			
9:50	9:50～10:15 エアロスタート 竹内愛		開放時間		9:50～10:20 水中ウォーキング30 山本彩海
10:30	10:35～11:30 エアロピクス コンボⅠ 竹内愛	10:30～11:30 Hot Yoga ミドル ヴェルデひとみ	10:40～11:50 セーフティー ボクシング スクール		10:30～11:15 アクア45 山本彩海
11:00					
11:30					
12:00					
12:30	11:50～12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子	11:50～12:50 Hot Yoga リフレッシュ 吉田綾乃			
12:55					
13:00	12:55～13:55 LES MILLS BODYPUMP 峰岸弘太郎	13:10～13:55 Hot Yoga ビギナー SATOKA			
14:00					
14:30	14:15～14:45 LES MILLS CXWORX 山本悠子	14:20～14:30 ポールコンディショニング			
15:00	15:05～15:45 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	14:50～15:35 ハイブリッド・ ボクシング 栗原美奈			
15:30					
16:00	16:05～16:35 LES MILLS BODYATTACK 駒谷亜美	15:55～16:50 パワーヨガ SATOKA	16:00～16:50 ChoreoSpirals コリオスパイラル 栗原美奈		
17:00	17:05～17:50 FIGHT DO ファイト 鳥居美紗恵	17:10～18:10 リラクソヨガ 60 萩原香			
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
	閉館時間 19:30				

★★グループエクササイズご参加について★★

☆スタジオ・プールプログラムについて

- レッスン開始10分以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮頂きます。
※マット等、備品を使うクラスへ途中参加の際は、周りのお客様に十分ご配慮下さい。
- 裸足で行うクラスもございますが、移動用のスリッパ・内履きをご用意下さい。
- 備品の数に限りのあるクラスは、定員になり次第クラス参加をご遠慮頂きます。
- 場所取り・奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快を与える行為をご遠慮頂き、快適な空間づくりにご協力下さい。
- プールでのレッスン及びスクール実施時はコースを制限させていただきます。予めご了承ください。
- 水中ウォーキングについては、スイミングキャップ着用規定はございません。
※但し、髪の毛が水につく場合は束ねて頂くようご協力をお願い致します。

☆ホットクラスについて

- バスタオル・1リットル程度のお水 (ふた付きの物) を必ずお持ち下さい。

■初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方等、どなたでもご参加頂ける入門クラスです。
※やさしい クラスは説明や見本が多いクラスとなります。

■Warm 環境 (床暖房のみついてます)
※バスタオルはご希望でしたらご持参ください。

■Hot 環境 (室温38度・湿度65%)
※Light は通常よりも低い温度設定となります。

■備品使用クラス。備品がなくなり次第、クラス参加をご遠慮頂いております。予めご了承ください。

■有料スクールクラス (登録制)