

2025/3/23現在

月曜日								火曜日								水曜日							
スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②		
スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります。																							
8:30																							
9:00	太極拳 松矢好布																						
9:30																							
10:00	9:50~10:35 SINTEX ～tone～ 松崎奈身	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子	10:00~10:15 ストレッチ ストレッチ	10:00~10:30 グルトレ	10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介	10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞																	
10:30			10:30~10:45 下半身エクササイズ																				
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ～ブレイントゥバランス～ 日野さおり	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI		11:00~11:30 グルトレ	10:50~11:35 エアロビクスライト 飯作俊介	11:00~12:00 成人 スイミング スクール																	
11:30																							
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボⅠ 飯作俊介		12:00~12:30 筋膜リリース 門野莉奈	12:00~12:30 グルトレ	12:10~12:50 フリー バドミントン	12:15~12:45 ディスタンス																	
12:30																							
13:00	13:00~14:00 LES MILLS BODYJAM テクニク30+ ボディジャム30 石井優奈	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈		13:00~13:30 グルトレ	13:00~13:40 みんなで バドミントン	13:00~13:45 アクア																	
13:30			13:40~14:25 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ yuka	14:00~14:30 グルトレ	14:00~14:50 インディアカ	14:30~15:00 フリー卓球																	
14:00	14:25~15:10 salsa サルセーション 千葉英子	14:05~14:50 フィット コンディショニング 廣田茂子	14:40~15:25 美軸ライン ストレッチ yuka		14:30~15:00 フリー卓球	15:00~15:30 フリー卓球																	
14:30																							
15:00	15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	15:10~15:55 リラックス ヨガ 萩原香		15:30~16:30 グルトレ	15:30~16:30 体育 スクール キンダー	15:30~16:30 Jrスイミング スクール																	
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30	18:40~19:10 BODYPUMP ボディパンプ 黒木大輝	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子		19:00~19:30 グルトレ																			
19:00																							
19:30	19:30~20:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美	19:35~20:35 ホット ピラティス mami		20:00~20:30 グルトレ	19:30~20:10 かんたんフットサル	19:30~20:15 アクア 伊倉希実子																	
20:00																							
20:30	20:30~21:15 LES MILLS DANCE テクニク15+ レスミダンス30 柴田有里江		20:30~21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約		20:30~21:10 かんたん バスケットボール	20:30~21:00 クロール ベーシック																	
21:00																							
21:30	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空				21:30~22:30																		
22:00																							
22:30																							

2025.4～

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮 グループエクササイズタイムスケジュール（木～日）

2025/3/23現在

木曜日							
スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
A	B	C		半面①	半面②		
スタジオレッスン							
8:30							
9:00	8:50～9:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット YUI	9:00～9:45 ピラティス スタート 美馬らん					
9:30				9:30～10:40 フリー バドミントン	9:30～10:00 フリー卓球		
10:00	9:55～10:40 エアロビクス ライト 竹内愛	10:00～10:45 整体 オリジナル 日下秀	10:10～10:25 中国体操		10:00～10:30 フリー卓球	10:00～10:45 アクア	
10:30					10:30～11:00 フリー卓球	田島里佳	
11:00	11:00～11:45 エアロビクス コンボⅡ 中島美紀	11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 宮之原千晶	11:00～12:00 バレエ	10:50～12:00 みんなで バドミントン	11:00～11:30 フリー卓球	11:00～12:00 成人 スイミング スクール	
11:30					11:30～12:00 フリー卓球		
12:00	12:05～12:50 週替わり レッスン ※詳細は下を ご覧ください	12:10～12:55 ZENSHI ザンシー 岡村明美					12:05～12:35 早泳ぎベーシック 加藤梢真
12:30				12:30～13:15 フラダンス 松本久美子		12:40～13:25 アクア	
13:00	女性限定 13:10～13:40 WOW! HIP 門野莉奈		13:00～13:30 グルトレ			宮之原千晶	
13:30		ウォームクラス		13:35～14:20 リラックス ヨガ 大矢恵子		成人 スイミング スクール	
14:00	14:00～14:45 ステップ コンボⅠ 工藤兼一	14:00～14:45 全身調整ヨガ 小松浩	14:00～14:30 グルトレ				14:45～15:15 クロールプレス 加藤梢真
14:30							
15:00	15:05～15:50 エアロビクス コンボⅠ 工藤兼一	15:00～15:45 ホットヨガ リンパフロー 小松浩	15:00～15:30 グルトレ	15:15～16:15 体育 スクール キンダー	15:00～15:30 フリー卓球	15:30～16:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール
15:30					15:30～16:00 フリー卓球		
16:00		16:05～16:50 ホットヨガ コリオ 向井瑞紅	16:40～18:50 ジュニア 柔道スクール	16:20～17:20 体育 スクール キンダー ジュニア	16:00～16:30 フリー卓球	16:30～17:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール
16:30					16:30～17:00 フリー卓球		
17:00				17:30～18:30 体育 スクール ジュニア	17:00～17:30 フリー卓球	17:30～18:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール
17:30							
18:00			18:00～18:30 グルトレ				
18:30		18:40～19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子		18:40～20:10 チアダンス スクール アドバンス			
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 白石周史		19:00～19:30 グルトレ			19:30～20:15 アクア	
19:30							
20:00	20:05～20:50 aound ユーバウンド 長谷川未空	20:00～20:45 ホットヨガ リンパフロー Marina	20:00～20:30 グルトレ	20:30～21:10 かんたん バレーボール			伊倉希美子
20:30			20:30～21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約				
21:00	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史						
21:30				21:30～22:30 バスケットボール ゲーム			
22:00	週替わりレッスン						
22:30	週替わりレッスン						
3日 LES MILLS DANCE				10日 LES MILLS BODYCOMBAT			
17日 LES MILLS BODYATTACK				24日 LES MILLS DANCE			
担当インストラクターは 当日のお楽しみ♪							

	土曜日						
	スタジオ			アリーナ	スポーツ	リラックス	
	A	B	C	半面①	半面②	プール	
8:30	8:55～9:40 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ						
9:00							
9:30							
10:00	10:00～10:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美	9:55～10:55 ホットヨガ 骨盤調整 Marina		10:00～10:30 グルトレ			
10:30							
11:00	11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 黒木大輝	11:15～12:00 バレエ 榎山絵美		10:45～11:45 グルトレ			
11:30							
12:00	12:10～12:55 LES MILLS BODYJAM ボディジャム KAHO	12:10～12:40 筋膜リリース nanako		12:00～12:30 グルトレ			
12:30							
13:00	13:10～13:55 aound ユーバウンド 清水春希	13:20～14:05 スリムフロ ヨガ 松成広子		13:15～14:15 グルトレ			
13:30							
14:00	14:15～15:00 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	14:25～15:10 WOW! HIP ワオヒップ KAHO		14:15～15:15 グルトレ			
14:30							
15:00	15:20～16:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	15:30～16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈		15:00～15:30 グルトレ			
15:30							
16:00	16:25～17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 昆直毅	16:35～17:05 筋膜リリース 門野莉奈		16:00～16:30 グルトレ			
16:30							
17:00	17:30～18:15 エアロビクス ミドル 中島美紀	17:45～18:45 LES MILLS DANCE レスミルズダンス 柴田有里江		17:25～18:10 グルトレ			
17:30							
18:00	18:40～19:25 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 昆直毅	19:00～20:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約		18:00～18:30 グルトレ			
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方など、どなたでもご参加いただける入門プログラム。
ホットスタジオプログラム。
道具（備品）が必要なプログラム。
有料スクールクラスとなります。

クラブ都合・インストラクター都合により、
変更する場合がございます。予めご了承ください。

	日曜日						
	スタジオ			アリーナ	スポーツ	リラックス	
	A	B	C	半面①	半面②	プール	
8:30	8:50～9:35 tone トーン 針本樹	9:00～9:30 K-POP CHOA KAHO					
9:00							
9:30							
10:00	9:55～10:40 エアロビクス コンボⅠ 佐藤陽子	9:50～10:35 スリムフロ ヨガ 新井里江子	9:30～10:30 Jrダンス スクール ベーシック				
10:30							
11:00	11:00～11:45 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子	10:55～11:40 リラックス ヨガ 新井里江子	10:40～11:40 Jrダンス スクール ベーシック	11:00～11:30 グルトレ			
11:30							
12:00	12:05～13:05 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 昆直毅	11:55～12:40 筋膜リリース 山口侑子	12:00～12:45 WOW! HIP ワオヒップ 向井瑞紅				
12:30							
13:00							
13:30	13:25～14:25 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 清水春希	13:45～14:30 ホットヨガ デトックス 岡村明美		14:00～14:30 グルトレ			
14:00							
14:30	14:45～15:30 ZUMBA ズンバ 千葉英子	14:50～15:35 ホットヨガ リフレッシュ 柴田有里江					
15:00							
15:30	15:50～16:35 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 昆直毅	15:55～16:40 ホットザンシー 岡村明美		16:00～16:30 グルトレ			
16:00							
16:30	16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史	17:00～17:45 ホットヨガ デトックス 高橋愛					
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

★スタジオプログラムについて

- スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入場できます。（※一部レッスンを除く）
- インストラクターの指示に従い入室ください。
- レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
- 裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内履きをご用意ください。
- 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員人数が異なります。
- WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる可能性がございます。

★プールプログラムについて

- 備品使用クラスは備品の数に限りがある為、定員人数が異なります。
- レッスン開始5分～10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。

★ホット・ウォームプログラム【ピンク】について

- バスタオル・約1リットル程度のお水（ふた付きの物）を必ずお持ちください。
- 体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願いいたします。
- ホットプログラムの連続参加はご遠慮ください。

※各エリアのルール・マナーにご協力いただきますようお願いいたします。
※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。
※クラブの都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
HPにございます、代行情報を参照ください。
※祝日は特別スケジュールになります。通常とスケジュールが異なりますので別途、ご確認ください。
※WOW!HIPはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様の身体に触れ
フォームの案内をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。