

2025/5/2現在

月曜日

スタジオ

A

B

C

ジム

アリーナ

半面①

半面②

スポーツ
プール

リラックス
プール

8:30

8:30~9:15

9:00

太極拳
松矢好布

9:30

10:00

9:50~10:35
Laound ユーバウンド
佐々木陽生

9:50~10:35
ホットヨガ
テトックス
本庄悦子

10:00~10:15
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

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
エアロピクスライト

11:00~12:00
成人
スイミング
スクール

11:30

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

12:10~12:50
みんなで卓球

12:15~12:45
ディスタンス

12:00

12:30

13:00

13:00~14:00
LesMills
BODYJAM

13:00~13:30
LesMills
BODYBALANCE
ボディアバランス
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

13:00~13:30
フリー卓球

13:00~13:45
アクア

13:30

テクニク15+
ボディアジャム45
石井優奈

13:40~14:25
美輪フェイス
～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

14:00~14:30
フリー卓球

14:10~14:40
背泳ぎ
ベーシック

14:00

14:05~14:50
フット
コンディショニング
廣田茂子

15:00~15:30
グルトレ

15:30~16:30
体育
スクール
キンダー

16:00~16:30
フリー卓球

14:30

14:25~15:10
サルセッション
千葉英子

14:40~15:25
美輪ライン
ストレッチ
yuka

15:00~15:30
フリー卓球

15:00

15:10~15:55
リラックス
ヨガ
萩原香

15:30~16:30
体育
スクール
キンダー

16:00~16:30
フリー卓球

15:30

15:25~16:10
RITMOS
リトモス
廣田茂子

15:30~16:30
フリー卓球

16:00

16:20~17:05
POP
PILATES
SAYAKA

16:30~17:00
フリー卓球

16:30~17:30
Jrスイミング
スクール

16:30

16:40~17:40
体育
スクール
キンダー
ジュニア

17:00~17:30
フリー卓球

17:30~18:30
Jrスイミング
スクール

17:00

17:30~18:00
フリー卓球

17:30~18:30
Jrスイミング
スクール

17:30

17:50~18:50
体育
スクール
ジュニア

18:00~18:40
フリー卓球
(40分クラス)

18:00

18:00~18:30
グルトレ

18:30

18:40~19:10
LesMills
BODYPUMP
ボディアパンフ
岩泉志穂

18:30~19:15
ホットヨガ
ビギナー
松成広子

19:00

19:00~19:30
グルトレ

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

19:30~20:10
かんたんフットサル

19:30~20:15
アクア

20:00

20:00~20:30
グルトレ

伊倉希実子

20:30

20:30~21:15
LesMills
DANCE
レスミルズダンス
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
LesMills
BODYCOMBAT
ボディアコンバット
長谷川未空

21:30~22:30
バレーボール
ゲーム

22:00

22:30

火曜日

スタジオ

A

B

C

ジム

アリーナ

半面①

半面②

スポーツ
プール

リラックス
プール

9:10~9:40

9:00~9:45
リラックス
ヨガ
新井里江子

10:00~10:45

10:10~10:55
Choreospinall
コロオスパイラル
岡田純子

10:00~10:30
グルトレ

9:40~10:40
フリー
バドミントン

9:40~10:10
フリー卓球

11:05~11:50

11:10~11:55
コアピラティス
岡田純子

11:00~11:30
グルトレ

10:50~11:50
みんなで
バドミントン

11:10~11:40
フリー卓球

12:10~12:55

12:15~13:00
筋膜リリース
高橋綾

12:00~13:00
みんなで
バドミントン

12:10~12:40
フリー卓球

11:55~12:40
アクア45
KaoRU

13:15~14:00

13:20~14:05
リフレッシュ
体操
中川昇

13:25~13:55
POPILATES
川又珠実

13:00~13:30
グルトレ

13:10~14:10
フリー
バドミントン

13:10~13:40
フリー卓球

12:50~13:20
平泳ぎ
インター

14:20~15:05

14:25~15:10
ステップ
ライト
高橋愛

14:25~15:10
もうひと
岡村明美

14:00~14:30
グルトレ

14:35~15:35
フリー
バスケット

14:35~15:35
ソフト
バレーボール

成人
スイミング
スクール

15:25~16:10

骨盤
エクササイズ
佳代

15:55~16:45
埼玉ブロンコス
Jrバスケットボール
スクール
U-6・8

16:30~17:30
Jrスイミング
スクール

16:50~17:50
埼玉ブロンコス
Jrバスケットボール
スクール
U-12-①

17:30~18:30
Jrスイミング
スクール

16:35~17:35

Jrダンス
スクール
ベーシック

17:45~18:45
Jrダンス
スクール
アドバンス

18:00~18:30
グルトレ

17:55~18:55
埼玉ブロンコス
Jrバスケットボール
スクール
U-12-②

19:00~19:30
グルトレ

19:00~20:15
埼玉ブロンコス
Jrバスケットボール
スクール
U-15

20:00~20:30
グルトレ

20:15~21:15
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約

20:30~21:10
かんたん
フットサル

20:40~21:40
成人
スイミング
スクール

18:30~19:15

エアロピクス
ミドル
笹井ひろみ

18:55~19:55
Jrダンス
スクール
エキスパート

19:00~19:30
グルトレ

19:00~20:15
埼玉ブロンコス
Jrバスケットボール
スクール
U-15

20:00~20:30
グルトレ

20:15~21:15
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約

20:30~21:10
かんたん
フットサル

20:40~21:40
成人
スイミング
スクール

19:35~20:20

19:25~20:10
筋膜リリース
石井優奈

20:00~20:30
グルトレ

20:15~21:15
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約

20:30~21:10
かんたん
フットサル

20:40~21:40
成人
スイミング
スクール

20:40~21:25

20:30~21:00
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約

20:15~21:15
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約

20:30~21:10
かんたん
フットサル

20:40~21:40
成人
スイミング
スクール

21:30~22:30

バレーボール
ゲーム

水曜日

スタジオ

A

B

C

ジム

アリーナ

半面①

半面②

スポーツ
プール

リラックス
プール

8:55~9:40

8:50~9:35
LesMills
BODYPUMP
ボディアパンフ
YUI

10:00~10:30

10:00~10:45
LesMills
BODYBALANCE
ボディアバランス
門野莉奈

10:00~10:45
グルトレ

9:50~10:35
RITMOS
リトモス
佐藤陽子

10:00~10:45
アクア

10:15~10:4
バタフライ
ベーシック
山崎一成

10:50~11:35

10:55~11:40
LesMills
BODYCOMBAT
ボディアコンバット
清水春希

11:00~11:30
グルトレ

10:55~11:40
エアロピクス
ライト
佐藤陽子

11:00~12:00
成人
スイミング
スクール

12:00~12:45

12:00~12:45
ステップライト
佐藤陽子

12:00~12:45
リラックス
ヨガ
新井里江子

13:10~13:55

13:00~13:45
K-POP
DANCE
GROOVE
Amane

13:00~13:30
グルトレ

13:20~14:50
ソフトバレー
ボール

13:20~13:50
アクアコロオ
黒島奈々美

13:40~14:10
フリー卓球

13:50~14:20
フリー卓球

14:15~14:45
ディスタンス

14:15~15:00

14:05~14:50
スリムアロー
ヨガ
小泉雅子

14:15~15:15
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約

14:00~14:30
グルトレ

14:20~14:50
フリー卓球

14:15~14:45
ディスタンス

15:20~16:05

15:10~15:55
リラックス
ヨガ
小泉雅子

16:00~17:00
Jrダンス
スクール
ベーシック

15:15~16:15
フリー
バドミントン

15:15~16:15
チャダンス
スクール
キンダー

15:30~16:30
Jrスイミング
スクール

16:20~17:20

16:20~17:20
太極拳
～24式～
弘澤成美

17:10~18:10
Jrダンス
スクール
アドバンス

16:30~17:30
チャダンス
スクール
ベーシック

17:30~18:30
Jrスイミング
スクール

17:25~18:25

17:25~18:25
チャダンス
スクール
アドバンス

17:30~18:30
Jrスイミング
ジュニア

18:10~18:55

18:30~19:30
パワーヨガ
佐藤亮子

18:35~19:50
チャダンス
スクール
テクニク

18:35~19:50
チャダンス
スクール
テクニク

20:00~21:00
チャダンス
スクール
エキスパート

20:30~21:15
スピード&
ディスタンス

19:15~20:00

19:10~19:55
LesMills
BODYJAM
ボディアジャム
石井優奈

19:00~19:30
グルトレ

20:00~21:00
チャダンス
スクール
テクニク

20:30~21:15
スピード&
ディスタンス

20:15~21:00

20:10~21:10
LesMills
BODYCOMBAT
ボディアコンバット
下野雄飛

20:00~21:00
グルトレ

20:00~21:00
チャダンス
スクール
テクニク

20:30~21:15
スピード&
ディスタンス

21:15~22:15

21:15~22:15
エアロピクス
コンボII
中島美紀

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。

シェクサー・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）

	木曜日								土曜日								日曜日							
	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		
8:30	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																							
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							8:55～9:40 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ							8:00～11:00		8:50～9:35 tone トーン 針本樹						
9:30					9:30～10:40 フリー バドミントン	9:30～10:00 フリー卓球															9:20～10:20 フリー バドミントン	9:20～9:50 フリー卓球	9:25～10:15 ベビー スイミング スクール	
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				10:00～10:45 アクア		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	9:50～10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ					9:55～10:40 エアロビクス コンボⅠ 佐藤陽子	9:50～10:35 スリムフロー 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						10:30～11:00 フリー卓球															10:20～11:20 フリー卓球	10:20～10:50 フリー卓球	10:30～11:30	
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		11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ YUTO	11:15～12:00 ホットヨガ リフレッシュ 松成広子	10:45～11:45 バレエ	11:00～11:30 グルトレ	11:00～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希		11:00～11:50 ベビー スイミング スクール		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			
12:00	12:05～12:50 LES MILLS DANCE レスミルズダンス 柴田有里江	12:10～12:55 WOW! HIP ワオヒップ 岡村明美						12:05～12:35 早泳ぎベーシック 加藤梢真	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			12:00～13:00 Jr.スイミング 成人スイム		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					12:30～13:15 フラダンス 松本久美子		12:40～13:25 アクア						12:30～13:30 バレーボール ゲーム											
13:00	女性限定 13:10～13:40 WOW! HIP ワオヒップ 門野莉奈			13:00～13:30 グルトレ					13:20～14:05 スリムフロー ヨガ 松成広子	13:15～14:15 Jrダンス スクール ベーシック		14:00～14:30 グルトレ	14:15～15:15 チアダンス スクール キンダー		14:00～15:00 Jrスイミング スクール						13:00～14:00 フットサル ゲーム			
13:30																					14:20～15:20 バスケットボール ゲーム		14:30～15:30 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	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																	
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 フリー卓球	15:00～15:30 フリー卓球		14:45～15:15 クロールプレス 加藤梢真	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	15:35～16:35 Jrダンス スクール アドバンス	16:00～16:30 グルトレ	15:20～16:20 体育 スクール キンダー	15:15～16:15 チアダンス スクール ベーシック	15:00～16:00 Jrスイミング スクール		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						
15:30																					15:40～16:40 バレーボール ゲーム		15:45～16:15 クロールインター 金井元気	
16:00		16:05～16:50 ホットヨガ コロオ 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	16:00～16:30 フリー卓球	Jrスイミング スクール		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	16:40～17:40 Jrダンス スクール エキスパート		16:30～17:30 体育 スクール ジュニア	16:30～17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:00～17:00 Jrスイミング スクール		15:50～16:35 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 昆直毅	15:55～16:40 WOW! HIP ワオヒップ 岡村明美		16:00～16:30 グルトレ				
16:30																							16:25～17:10 スピード& ディスタンス 金井元気	
17:00					17:30～18:30 体育 スクール ジュニア	17:30～18:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール		17:30～18:15 エアロビクス ミドル 中島美紀	17:25～18:10 LES MILLS DANCE レスミルズダンス 柴田有里江	17:45～18:45 Jrダンス スクール テクニク	18:00～18:30 グルトレ	18:00～19:15 チアダンス スクール テクニク		17:00～18:00 Jrスイミング スクール		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			17:00～18:00 アリーナ レンタル 【有料・フロント予約】			
17:30																								
18:00																								
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																							
19:30																								
20:00	20:05～20:50 ZUMBA ズンバ 長谷川未空	20:00～20:45 ホットヨガ リンパフロー Marina	20:30～21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約																					
20:30																								
21:00																								
21:30	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史																							
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。

★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ご入室ください。
■ 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。
■ ホットプログラムで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。

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。

- ★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あります。
- ★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。