

2025/7/8現在

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。

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）

	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		
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	8:50~9:35 BESMILLS 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	9:30~10:00										Jrスイミング スクール		9:30~10:30	Jrダンス スクール ベーシック	9:20~10:20	9:20~9:50	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		フリー バドミントン	10:00~10:30 フリー卓球	10:00~10:45	アクア	10:00~10:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美	9:55~10:40 ホットヨガ 骨盤調整 Marina		10:15~10:45 グルトレ	9:50~10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ					スリムフロー ヨガ 新井里江子	9:50~10:20	フリー卓球	10:20~10:50	フリー卓球	10:30~11:30	
10:30						10:30~11:00												10:40~11:40	Jrダンス スクール ベーシック	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	11:00~11:45 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		10:45~11:30 バレエ	11:00~11:45 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	11:15~11:45 グルトレ	11:20~12:20	フリー卓球	11:20~11:50	フリー卓球	11:00~11:30 水中ウォーキング 養島邦子
11:30						11:30~12:00	フリー卓球													11:30~12:30	フリー卓球	11:30~12:30	フリー卓球	11:45~12:30
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 HAPPY ゼンシー 岡村明美							12:05~12:35 パタフライベーシック 加藤梢真															
12:30					12:30~13:15			12:40~13:25																
13:00	女性限定 13:10~13:40 WOW! HIP 門野莉奈				13:15~13:45 グルトレ			アクア												13:00~14:00	フットサル ゲーム			
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																						
14:30																								
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	フリー卓球																	
15:30																								
16:00																								
16:30		16:05~16:50 ホットヨガ コロオ 向井瑞紅	16:40~18:50		16:20~17:20	16:30~17:00	16:30~17:30	Jrスイミング スクール																
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 白石周史	18:40~19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子																						
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	20:30~21:30					アクア																
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																								

<

- ★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
- パスタオル・約1リットル程度のお水（ふだ付きの物）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。