

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。

2025.8～

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）

2025/7/8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		
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 LesMILLS 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 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス 宮之原千晶	11:00～11:45 バレエ 門野莉奈	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 LesMILLS DANCE レスミルズダンス 柴田有里江	12:10～12:55 WOW! HIP （有料） ゼンシー 岡村明美					12:05～12:35 バタフライベーシック 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			13:15～13:45 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	13:30～14:30 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		14:15～14:45 グルトレ			14:45～15:15 平泳ぎベーシック 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		15:15～15:45 グルトレ	15:15～16:15 フリー卓球		
15:30					15:30～16:00 体育 スクール キンダー	15:30～16:30 フリー卓球	15:30～16:30 Jrスイミング スクール
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		16:00～16:30 フリー卓球	16:00～16:30 フリー卓球	16:00～17:00 Jrスイミング スクール
16:30					16:20～17:20 体育 スクール キンダー ジュニア	16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミング スクール
17:00					17:00～17:30 フリー卓球	17:00～17:30 フリー卓球	17:00～18:00 Jrスイミング スクール
17:30					17:30～18:30 フリー卓球	17:30～18:00 フリー卓球	17:30～18:30 Jrスイミング スクール
18:00				18:15～18:45 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 エキスパート		
19:00	19:00～19:45 LesMILLS BODYPUMP ボディハンフ 白石周史			19:15～19:45 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	20:30～21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	20:15～20:45 グルトレ		伊倉希美子	
20:30					20:30～21:10 かんたん バレーボール		
21:00	21:10～21:55 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史					21:30～22:30 バスケットボール ゲーム	
21:30							
22:00							
22:30							

	土曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	A	B	C		半面①	半面②	
8:30	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 Jrスイミング スクール
9:00							
9:30	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		
10:00							
10:30	11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディハンフ 田島桃子	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 榎山絵美	11:15～11:45 グルトレ	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							
11:30	12:10～12:55 tone トーン 草野麻由	12:10～12:40 筋膜リリース nanako		12:15～12:45 グルトレ	12:30～13:30 バレーボール ゲーム		12:00～13:00 Jr.スイミング 成人スイム
12:00							
12:30	13:10～13:55 aound ユーバウンド 清水春希	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				13:05～13:50 アクア
13:00							
13:30	14:15～15:00 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	14:25～15:10 WOW! HIP （有料） スタッフ ワオヒップ スタッフ	14:30～15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:15～14:45 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
14:00							
14:30	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	15:15～15:45 グルトレ	15:20～16:20 体育 スクール キンダー ジュニア	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
15:00							
15:30	16:25～17:10 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 佐々木陽生	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	16:15～16:45 グルトレ	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
16:00							
16:30	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	18:15～18:45 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
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00					19:00～20:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約		19:30～21:00 チアダンス スクール エキスパート
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。

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			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	A	B	C		半面①	半面②	
8:30	8:50～9:35 tone トーン 針本樹						
9:00							
9:30	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		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							
10:30	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	11:15～11:45 グルトレ	10:20～11:20 フリー バドミントン	10:20～10:50 フリー卓球	10:30～11:30 Jrスイミング スクール
11:00							11:00～11:30 水中ウォーキング 養島邦子
11:30	12:05～12:50 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 安孫子礼基	11:55～12:40 筋膜リリース 山口侑子	12:00～12:45 WOW! HIP （有料） ワオヒップ 向井瑞紅		11:20～12:20 フリー バドミントン	11:20～11:50 フリー卓球	11:30～12:30 Jrスイミング スクール
12:00							11:45～12:30 アクア 養島邦子
12:30							
13:00	13:20～14:05 LES MILLS BODYJAM ボディジャム 安孫子礼基	13:45～14:30 ホットヨガ デトックス 岡村明美			13:00～14:00 フットサル ゲーム		
13:30							
14:00	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		14:15～14:45 グルトレ	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
14:30							
15:00	15:50～16:35 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 清水春希	15:55～16:40 ホットゼンシー 岡村明美		16:15～16:45 グルトレ	15:40～16:40 バレーボール ゲーム		15:45～16:15 背泳ぎインター 金井元気
15:30							16:25～17:10 スピード& ディスタンス 金井元気
16:00	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】		
16:30							
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ご入室ください。
 - レッスン開始後の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ことがございます。予めご了承ください。