

2025/9/21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。

2025.10～

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）

2025/9/21現在

	木曜日						
	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	プール
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					
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			10:00～10:45 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	11:00～11:45 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 LES MILLS DANCE レスミルズダンス 柴田有里江	12:10～12:55 WOW! HIP センター 岡村明美					12:05～12:35 クロールプレス 加藤裕真
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	13:45～14:30 オールジェクサー ダンスフェス 有料短期教室 フラダンスクラス 10/16～12/25	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 時泳ぎベシッ 加藤裕真
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	15:00～18:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用	15:15～15:45 グルトレ	15:15～16:15 フリー卓球	15:30～16:30 フリー卓球	
15:30					16:00～16:30 フリー卓球	16:30～17:00 フリー卓球	
16:00		16:05～16:50 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用			16:20～17:20 フリー卓球	16:30～17:30 フリー卓球	
16:30					16:30～17:00 フリー卓球	17:00～17:30 フリー卓球	
17:00					17:30～18:30 フリー卓球	17:30～18:30 フリー卓球	
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 エキスパート		
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 白石周史		19:15～19:45 グルトレ				
19:30							
20:00	20:05～20:50 ZUMBA スズパ 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		20:30～21:10 かんたん バレーボール	
20:30							
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							
22:30							

	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	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		9:00～10:30 オールジェクサー ダンスフェス 有料短期教室 10/11～12/27					
9:30	10:00～10:45 ZUMBA スズパ 毛利智美	9:55～10:40 ホットヨガ 骨盤調整 Marina					
10:00				10:15～10:45 グルトレ			
10:30							
11:00	11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 田島桃子	11:15～12:00 ホットヨガ リフレッシュ 松成広子					
11:30							
12:00	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							
13:00	13:10～13:55 ZUMBA スズパ 清水春希	13:20～14:05 リラックス ヨガ 松成広子					
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 エアロスタート 吉岡知美		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	
14:30							
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		15:35～16:35 グルトレ	15:20～16:20 チアダンス スクール ベシッ	15:15～16:15 Jrスイミング スクール	
15:30							
16:00	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		16:15～16:45 グルトレ	16:30～17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:30～17:30 Jrスイミング スクール	
16:30							
17:00	17:30～18:15 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		
17:30							
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							
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。

10月7日(火)～1月10日(土)までの期間、スタジオレンタルは
ダンスフェスの練習でもご利用いただけます。
※黄色のスタジオレンタル枠はダンスフェス練習専用となりますので
球技やダンスフェス以外の利用目的の場合、ご予約できません。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	プール
8:30	8:50～9:35 tone トーン 渡辺光						
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 スリムフロー ヨガ 新井里江子					
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					
11:30							
12:00	12:05～12:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 安孫子礼基	11:55～12:40 筋膜リリース 山口侑子					
12:30							
13:00							
13:30	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					
14:00							
14:30	14:45～15:30 ZUMBA スズパ 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 BODYATTACK ボディアタック 清水春希	15:55～16:40 ホットヨガ デトックス 岡村明美					
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 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用					
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
- 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。
※クラブ部会、インストラクター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。