

2025/10/11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
LesMILLS
BODYSTEP
ボディステップ
関根あさぎ

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

10:15~10:45
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サー

10:55~11:40
ホットヨガ
リフレッシュ
MAMI

11:15~11:45
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

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

13:00

12:55~13:10
BODYJAMテクニク

13:00~13:30
LesMILLS
BODYBALANCE
ボディバランス
門野莉奈

13:15~14:00
美軸フェイス
～顔から全身を整える～
yuka

13:15~13:45
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

13:15~14:00
LesMILLS
BODYJAM
ボディジャム
石井優奈

13:30~14:00
フリー卓球

大矢恵子

14:00

14:25~15:10
コンディショニング
廣田茂子

14:05~14:50
フィット
yuka

14:15~15:00
美軸ライン
ストレッチ
yuka

14:15~14:45
グルトレ

14:00~14:50
インディアカ

14:30~15:00
フリー卓球

14:10~14:40
パタフライ
ベーシック

14:30

14:25~15:10
コンディショニング
廣田茂子

15:00

15:25~16:10
RITMOS
リトモス
廣田茂子

15:30~18:00
グルトレ

15:30~16:30
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

16:20~17:05
POP
PILATES
SAYAKA

スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約
※ダンスフェス専用

16:40~17:40
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

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

18:40~19:10
LesMILLS
BODYPUMP
ボディパンプ
岩泉志穂

18:30~19:15
ホットヨガ
ビギナー
松成広子

グルトレ

18:15~18:45
体育
スクール
ジュニア

19:00

19:30

19:30~20:15
ZUMBA
ズンバ
毛利智美

19:35~20:20
ホット
ピラティス
mami

グルトレ

19:30~20:10
かんたんフットサル

19:30~20:15
アクア

20:00

20:30

20:35~21:20
LesMILLS
BODYCOMBAT
ボディコンバット
長谷川未空

20:30~21:30
グルトレ

20:30~21:10
かんたん
バスケットボール

20:30~21:00
平泳ぎ
ベーシック

21:00

21:30

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
LesMILLS
BODYCOMBAT
ボディコンバット
YUI

9:00~9:45
リラックス
ヨガ
新井里江子

10:00~10:45
ZUMBA
ズンバ
Marie

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

10:15~10:45
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
LesMILLS
BODYPUMP
ボディパンプ
岩泉志穂

11:10~11:55
コアピラティス
岡田純子

11:15~11:45
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
LesMILLS
BODYCOMBAT
ボディコンバット
岩泉志穂

12:15~13:00
筋膜リリース
高橋綾

12:00~13:00
フリー
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
グラマッスル
フィット
川又珠実

13:20~14:05
リフレッシュ
体操
中川昇

13:15~16:00
グルトレ

13:10~14:10
みんなで
バドミントン

13:10~13:40
フリー卓球

12:50~13:20
クロール
インター

14:20~15:05
ステップ
ライト
高橋愛

14:25~15:10
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約
※ダンスフェス専用

14:15~14:45
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

15:30~16:30
Jrスイミング
スクール

15:30~16:15
骨盤
エクササイズ
佳代

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

18:30~19:15
エアロビクス
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

19:15~19:45
グルトレ

19:00~20:15
Jrスイミング
スクール

19:35~20:20
RITMOS
リトモス
笹井ひろみ

19:25~20:10
筋膜リリース
石井優奈

20:15~21:15
グルトレ

20:15~20:45
Jrスイミング
スクール

20:40~21:25
LesMILLS
BODYATTACK
ボディアタック
山本綾音

20:30~21:00
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約

21:30~22:30
バレーボール
ゲーム

22:00

22:30

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
LesMILLS
BODYPUMP
ボディパンプ
YUI

8:50~9:35
ホットヨガ
骨盤調整
Marina

10:00~10:30
LesMILLS
BODYBALANCE
ボディバランス
門野莉奈

10:00~10:45
ホットヨガ
ミドル
新井里江子

10:10~10:25
ストレッチ

10:40~11:00
ボール
コンディショニング

9:50~10:35
RITMOS
リトモス
佐藤陽子

10:00~10:45
アクア

10:15~10:40
平泳ぎベーシック
山崎一成

10:50~11:35
LesMILLS
BODYCOMBAT
ボディコンバット
清水春希

11:15~12:00
ホットヨガ
リフレッシュ
門野莉奈

11:15~11:45
グルトレ

10:55~11:40
エアロビクス
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
ステップライト
佐藤陽子

オールシェクター
ダンスフェス
有料短期教室
K-POPクラス
10/8~12/24

12:00~12:45
リラックス
ヨガ
新井里江子

13:10~13:55
K-POP
DANCE
GROOVE
Amane

13:00~13:45
筋膜リリース
nanako

13:15~13:45
グルトレ

13:20~14:50
ソフトバレー
ボール

13:20~13:50
フリー卓球

13:30~14:00
ミットシェイプ
橋本舞

14:15~15:00
エアロビクス
ライト
岸美和子

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

14:15~14:45
グルトレ

14:20~14:50
フリー卓球

14:10~14:40
ディスタンス

15:20~16:05
骨盤引き締め
ピラティス
岸美和子

15:10~15:55
リラックス
ヨガ
小泉雅子

15:15~15:45
グルトレ

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

16:20~17:05
太極拳
～24式～
弘澤成美

Jrダンス
スクール
ベーシック

16:20~17:20
チャダンス
スクール
ベーシック

16:30~17:30
Jrスイミング
スクール

17:10~18:10
Jrダンス
スクール
アドバンス

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
パワーヨガ
佐藤亮子

18:30~19:30
スタジオ
レンタル
【有料】
フロント予約

18:35~19:50
チャダンス
スクール
テクニク

19:15~20:00
LesMILLS
BODYJAM
ボディジャム
石井優奈

19:10~19:55
LesMILLS
BODYBALANCE
ボディバランス
長谷川未空

グルトレ

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

20:15~21:00
LesMILLS
BODYCOMBAT
ボディコンバット
下野雄飛

20:10~20:55
ジャズダンス
YASUKO

グルトレ

21:15~22:00
エアロビクス
コンボⅡ
中島美紀

21:10~22:10
オールシェクター
ダンスフェス
有料短期教室
ジャズダンスクラス
10/22~1/7

22:00

22:30

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。

2025.11～

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）

2025/10/26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 センター 岡村明美					12:05～12:35 クロールプレス 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	13:45～14:30 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			
14:30							
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	15:15～15:45 グルトレ	15:15～16:15 フリー卓球	15:30～16:30 Jrスイミング スクール	14:45～15:15 母泳ぎページック 加藤梢真
15:30					16:00～16:30 フリー卓球		
16:00		16:05～16:50 スタジオ ピラティス 前川尚子	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 体育 スクール キンダー	16:30～17:30 Jrスイミング スクール	
16:30					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		
17:30					17:30～18:30 フリー卓球	17:30～18:30 Jrスイミング スクール	
18:00							
18:30		18:40～19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子		18:15～18:45 グルトレ			
19:00	19:00～19:45 LesMILLS BODYPUMP ボディパンフ 白石周史			19:15～19:45 グルトレ	18:40～20:10 チアダンス スクール エキスパート		
19:30						19:30～20:15 アクア	
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			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					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	
8:30	8:55～9:40 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ			9:00～10:30 オールジェクサー ダンスフェス 有料短期教室 10/11～12/27			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		
10:00							
10:30	11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 元吉香織	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		11:00～11:50 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			12:00～13:00 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 リラックス 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 エアロスタート 吉岡知美	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nder	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nder ジュニア	15:15～16:15 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 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:30	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	17:00～18:00 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							
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	
8:30	8:50～9:35 tone トーン 渡辺光						
9:00							
9:30				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
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			10:15～10:45 グルトレ		9:20～9:50 フリー卓球
10:30							9:50～10:20 フリー卓球
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				10:30～11:30 Jrスイミング スクール
11:30							10:50～11:20 フリー卓球
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					11:20～12:20 フリー卓球
12:30							11:50～12:20 フリー卓球
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	14:00～16:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用				13:00～14:00 フットサル ゲーム
14:00							13:00～13:45 アクア 義島邦子
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		14:15～14:45 グルトレ			
15:00							14:30～15:30 成人 スイミング スクール
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 ホットヨガ デトックス 高橋愛	16:45～17:45 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用				15:40～16:40 バレーボール ゲーム
17:00							15:45～16:15 平泳ぎインター 金井元気
17:30							16:25～17:10 スピード& ディスタンス 金井元気
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。
※クラブ都合、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。