

2025.2~

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 (月~水)

2026/1/4現在

月曜日			火曜日			水曜日		
スタジオ	ジム	アリーナ	スタジオ	ジム	アリーナ	スタジオ	ジム	アリーナ
A	B	C	A	B	C	A	B	C
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。								
8:30~9:15 太極拳 松矢好布			8:55~9:40 LesMills BODYATTACK ボディアタック 松井由美子	9:00~9:45 リラックスヨガ 新井里江子		8:50~9:35 LesMills BODYPUMP ボディパンプ YUI		
9:00			10:00~10:45 エアロスタート 飯作後介	9:40~10:40 フリー卓球		10:00~10:45 ホットヨガ 骨盤調整 Marina		
9:30			10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞	10:10~10:40 フリー卓球		10:00~10:45 ホットヨガ ミドル 新井里江子		
10:00~10:35 LesMills BODYSTEP ボディステップ 松井由美子	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子	10:00~10:45 グルトレ	10:15~10:45 Choreospinels コリオスペインル	10:15~10:45 グルトレ	10:40~11:10 フリー卓球	10:10~10:45 ホットヨガ ミドル 新井里江子	10:10~10:45 RITMOS リトモス 佐藤陽子	
10:30	10:30~10:45 下半身エクササイズ		10:30~10:45 エアロピクスライト 飯作後介	10:50~11:35 成人スイミングスクール	11:00~12:00 みんなでバドミントン	11:10~11:40 水中ウォーキング KaoRu	10:15~10:45 アクア 宮之原千晶	
11:00~11:35 Brain to Balance ～フレンチカーラスト～	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI	11:15~11:45 グルトレ	11:10~11:55 コアピラティス 岡田純子	11:15~11:45 グルトレ	12:00~13:00 フリー卓球	11:10~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 門野莉奈	10:55~11:40 エアロピクス ライト 佐藤陽子	
11:30			12:10~12:50 フリー バドミントン	12:15~12:45 みんなで卓球 ティスタンス	12:10~12:45 フリー バドミントン	12:10~12:45 スティップライト 佐藤陽子	12:50~13:20 成人スイミングスクール	
12:00~12:40 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	12:10~12:50 みんなで卓球 ティスタンス	13:00~13:40 フリー卓球 岩泉志穂	13:00~13:45 アクア 大矢恵子	13:00~13:45 フリー卓球 川又珠実	13:10~13:45 筋膜リリース nanako	12:50~13:20 アクアコリオ 黒鳥奈々美	
12:30			13:00~13:40 みんなで バドミントン	13:30~14:00 フリー卓球 岩泉志穂	13:15~14:00 グラマッフル フィット 川又珠実	13:15~14:00 みんなで バドミントン	13:30~14:30 ソフトバレーボール 【有料】 フロント予約	
13:00~13:10 BODYJAMテクニック	13:00~13:30 BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	13:15~14:00 美輪フェイス ～顔から全身を整える～ yuka	13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:00 フリー卓球 川又珠実	13:15~13:45 グルトレ	13:15~13:45 筋膜リリース nanako	13:30~14:00 ミットシェイプ 橋本舞	
13:30~14:00 LesMills BODYJAM ボディジャム 石井優奈	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子	14:15~15:00 美輪ライン ストレッチ yuka	14:15~14:45 グルトレ	14:00~14:50 インディアカ 川又珠実	14:20~15:05 ステップ ライト 高橋愛	14:25~15:10 ゼンゼー 岡村明美	14:15~15:00 エアロピクス ライト 岸美和子	14:10~14:40 ディスタンス
14:00			14:15~15:00 グルトレ	15:10~15:45 グルトレ	15:30~16:30 体育 スクール エクササイズ 佳代	15:30~16:15 グルトレ	15:10~15:55 リラックス ヨガ 小泉雅子	14:20~15:10 ソフトバレーボール 【有料】 フロント予約
14:30~15:10 olution サルセーション 千葉英子	15:10~15:55 リラックス ヨガ 萩原香	15:15~15:45 グルトレ	15:30~16:00 フリー卓球 Jrスイミングスクール	15:30~16:30 Jrスイミングスクール キンダー	15:35~17:35 Jrダンス スクール ベーシック	15:35~17:35 Jrダンス スクール ベーシック	15:10~15:55 リラックス ヨガ 小泉雅子	15:15~16:15 チアダンス スクール キンダー
15:00			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
15:30			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
16:00			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
16:30			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
17:00			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
17:30			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
18:00			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
18:30			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
19:00			15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:40~17:40 体育 スクール キンナー ^{ジュニア}	17:50~18:50 Jrスイミング スクール	18:10~18:45 エアロピクス ミドル 笹井ひろみ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンナー ^{ジュニア}
19:30~20:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美	19:35~20:20 ホット ビラティス mami	19:15~19:45 グルトレ	19:30~20:10 かんたんフットサル 伊倉希実子	19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ	19:25~20:10 筋膜リリース 石井優奈	20:15~20:45 Jrダンス スクール エキスパート	19:15~19:45 グルトレ	19:15~19:45 チアダンス スクール テクニック
20:00			19:30~20:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美	19:35~20:20 ホット ビラティス mami	19:15~19:45 グルトレ	19:30~20:10 かんたん バスケットボール 伊倉希実子	20:15~20:45 Jrダンス スクール エキスパート	19:15~19:45 チアダンス スクール テクニック
20:30~21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空	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 バスケットボール 伊倉希実子	20:30~21:00 LesMills BODYATTACK ボディアタック 山本綾音	20:15~21:15 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 フットサル 伊倉希実子	20:00~21:00 チアダンス スクール エキスパート
21:00			20:30~21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空	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 バスケットボール 伊倉希実子	20:30~21:10 バスケット ボールゲーム 伊倉希実子	20:30~21:15 スピード& ディスタンス
21:30			20:30~21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空	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 バスケットボール 伊倉希実子	21:30~22:30 バスケット ボールゲーム 伊倉希実子	
22:00			20:30~21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空	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 バスケットボール 伊倉希実子	21:30~22:30 バスケット ボールゲーム 伊倉希実子	
22:30			20:30~21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空	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 バスケットボール 伊倉希実子	21:30~22:30 バスケット ボールゲーム 伊倉希実子	

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)

2026.2~

2026/1/4現在

木曜日						土曜日						日曜日						アリーナ						スタジオ						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		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																																			
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																																			
10:00~10:40 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																																
10:30																																			
11:00~11:45 エアロビクス コンボⅡ 中島美紀			11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 宮之原千晶																																
11:30																																			
12:00~12:50 J BOUND ユーバウンド 関根隆介			12:05~12:55 J BOUND ユーバウンド 岡村明美																																
12:30																																			
13:00 女性限定			13:10~13:40 WOW! HIP 門野莉奈																																
13:30																																			
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 小松渚																																
14:30																																			
15:00~15:50 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 小松渚																																
15:30																																			
16:00~16:50 ホット ピラティス 前川尚子			16:05~16:50 ホット ピラティス 前川尚子																																
16:30																																			
17:00																																			
17:30																																			
18:00																																			
18:30			18:40~19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子																																
19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 白石周史			19:00~19:45 ホットヨガ デトックス 本庄悦子																																
19:30																																			
20:00~20:50 J BOUND 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																																			
21:00~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史			21:00~21:55 ホットヨガ リンパフロー 【有料】 フロント予約																																
21:30																																			
22:00																																			
22:30																																			

クラブ都合・インストラクター都合により、

★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ってご入室ください。
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
- 練定で行な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場合、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。

★フ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、レッスン準備を行なってください。

★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けますようお願いいたします。
※体調管理には、充分に留意し、水分補給をご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