

2026/8/1現在

月曜日								火曜日								水曜日							
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	8:30～9:15							8:55～9:40 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック YUI	9:00～9:45 リラックス ヨガ 新井里江子							8:55～9:40 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ YUI							
9:00	太極拳 松矢好布																						
9:30																							
10:00	9:50～10:35 LES MILLS 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	10:00～10:15 ストレッチ	10:15～10:45 マンツーマン サポート	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		10:00～10:45 ZUMBA ズンバ Marie	10:10～10:55 Choreospirals コロソスパイラル 岡田純子	10:15～10:45 マンツーマン サポート			9:40～10:40 フリー バドミントン	9:40～10:10 フリー卓球		10:00～10:30 LES MILLS 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	9:50～10:35 RITMOS リトモス 佐藤陽子	10:00～10:45 アクア	10:15～10:45 バタフライ ベーシック 山崎一成		
10:30			10:30～10:45 下半身エクササイズ						10:30～10:45 ウェストエクササイズ				10:40～11:10 フリー卓球			10:50～11:35 ボール コンディショニング							
11:00	10:50～11:35 Brain toBalance ～ブレイントゥバランス～	10:55～11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI			10:50～11:35 エアロビクスライト	11:00～12:00 成人 スイミング スクール							10:50～11:50 フリー卓球			10:50～11:35 LES MILLS 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		10:55～11:40 エアロビクスライト	11:00～12:00 成人 スイミング スクール			
11:30	日野さおり			11:15～11:45 マンツーマン サポート	飯作俊介			11:05～11:50 LES MILLS 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 マンツーマン サポート		11:10～11:40 みんなで バドミントン	11:10～11:40 フリー卓球	11:10～11:40 水中ウォーキング KaoRu									
12:00	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					12:10～12:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂	12:15～13:00 筋膜リリース 高柳綾			12:00～13:00 フリー バドミントン	12:10～12:40 フリー卓球	11:50～12:35 アクア45 KaoRU		12:00～12:45 ステップライト			12:00～12:45 リラックスヨガ				
12:30					フリー バドミントン	12:10～12:50 みんなで卓球	12:15～12:45 ディスタンス		12:15～12:45 ピラティスベーシック 川又珠実			12:40～13:10 フリー卓球	12:50～13:20 バタフライ インター			13:00～13:45 K-POP DANCE GROOVE Amane	13:00～13:45 筋膜リリース nanako	13:15～13:45 マンツーマン サポート	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		
13:00	12:55～13:10 BODYJAMテクニク	13:00～13:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈		13:15～13:45 マンツーマン サポート	13:00～13:30 みんなで バドミントン	13:30～14:00 フリー卓球	アクア	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	13:15～13:45 マンツーマン サポート		13:10～14:10 みんなで バドミントン	13:10～13:40 フリー卓球	13:30～14:30 成人 スイミング スクール		14:15～15:00 エアロビクス ライト 岸美和子	14:05～14:50 スリムフロ 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 マンツーマン サポート	14:20～14:50 フリー卓球	14:10～14:40 ディスタンス		
13:30	13:15～14:00 LES MILLS BODYJAM ボディジャム YUNA				14:00～14:50 インディアカ	14:30～15:00 フリー卓球		14:20～15:05 ステップ ライト 高橋愛	14:25～15:10 Jrスイミ ング センター 岡村明美	14:15～14:45 マンツーマン サポート		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		15:20～16:05 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 マンツーマン サポート	15:15～16:15 フリー バドミントン	15:15～16:15 チアダンス スクール キンダー	15:30～16:30 Jrスイミ ング スクール			
14:00		14:05～14:50 フット コンディショニング 廣田茂子		14:15～14:45 マンツーマン サポート	15:30～16:30 体育 スクール キンダー	16:00～16:30 フリー卓球	Jrスイミ ング スクール		15:30～16:15 骨盤 エクササイズ 佳代	15:15～15:45 マンツーマン サポート		15:55～16:45 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-6・8		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	16:00～17:00 Jrダンス スクール ベーシック	16:20～17:20 チアダンス スクール ベーシック	16:30～17:30 Jrスイミ ング スクール				
14:30	14:25～15:10 aqua サルセッション 千葉英子			15:10～15:55 リラックス ヨガ 萩原香	16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミ ング スクール			16:35～17:35 Jrダンス スクール ベーシック			16:50～17:50 埼玉ブロンコス Jrバスケット											

シェクサー・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 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	9:30～10:00																	
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	10:00～10:45																
10:30						10:30～11:00																	
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 バレー		10:50～12:00 みんなで バドミントン	11:00～11:30	11:00～12:00																
11:30						11:30～12:00																	
12:00	12:05～12:50 Laound ユーパウンド 関根隆介	12:10～12:55 （有料） センター 岡村明美						12:05～12:35 クロールベーシック 加藤栢真															
12:30					12:30～13:15																		
13:00	女性限定				フラダンス 松本久美子		12:40～13:25 アクア																
13:30	13:10～13:40 WOW! HIP 門野莉奈			13:15～13:45 マンツーマン サポート																			
14:00	14:00～14:45 ステップ コンボⅠ 工藤兼一				13:35～14:20 リラックス ヨガ 深須恵子		成人 スイミング スクール																
14:30				14:15～14:45 マンツーマン サポート				14:45～15:15 背泳ぎインター 加藤栢真															
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 小松渚		15:15～15:45 マンツーマン サポート																			
16:00	16:05～16:50 ピラティス 前川尚子	16:00～16:45 ホットヨガ 骨盤調整 小松渚	16:15～17:15 Jr空手 スクール		16:20～17:20 体育 スクール キnder	16:00～16:30	Jrスイミング スクール																
16:30						16:30～17:00	16:30～17:30																
17:00						フリー卓球	Jrスイミング スクール																
17:30						17:30～18:30	17:30～18:30																
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		19:15～19:45 マンツーマン サポート																			
19:30																							
20:00	20:05～20:50 Laound ユーパウンド 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																				
20:30																							
21:00	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史	21:00～21:45 ホットヨガ ミドル take																					
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。

★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きますようお願いいたします。

★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の数に限りがある為、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あります。

★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。

ホームページにございます、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。

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。