

2026/9/1現在

[illegible]

2026.10～

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）

2026/9/1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
8:30	スタジオレッスン・アリーナ球技はWEB予約制となります※一部レッスンは予約なしでご参加いただけます					
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		9:40～9:55 ストレッチ 新井里江子		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						
12:00	12:05～12:50 LES MILLS DANCE レスミルズダンス 長谷川佑可子	12:10～12:55 万葉舞 センター 岡村明美				12:05～12:35 背泳ぎベーシック 加藤栢真
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	13:10～13:40 WOW!HIP 門野莉奈		13:15～13:45 マンツーマン サポート	13:35～14:20 リラックス ヨガ 深須恵子	13:30～14:30 成人 スイミング スクール	
13:30						
14:00	14:00～14:45 ステップ コンボⅠ 工藤兼一		14:15～14:45 マンツーマン サポート			
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 小松渚	15:15～15:45 マンツーマン サポート	15:15～16:15 フリー卓球	15:30～16:00 フリー卓球	15:00～15:30 背泳ぎインター 加藤栢真
15:30				16:00～16:30 Jrスイミング スクール	16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミング スクール
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	16:30～17:00 フリー卓球	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	16:30～17:30 Jrスイミング スクール
17:00				16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミング スクール	16:30～17:30 Jrスイミング スクール
17:30				16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミング スクール	16:30～17:30 Jrスイミング スクール
18:00				16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミング スクール	16:30～17:30 Jrスイミング スクール
18:30				16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミング スクール	16:30～17:30 Jrスイミング スクール
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 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	18:40～20:10 チアダンススクール エキスパート テクニク	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		20:15～20:45 マンツーマン サポート	20:30～21:10 かんたん バレーボール	20:30～21:15 スピード& ディスタンス	
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						

	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
8:00～9:00 Jr空手 スクール						
9:15～10:30						
10:00～10:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美	9:55～10:40 ホームページ 代行掲示から ご担当者ご確認 ください。	10:15～10:45 マンツーマン サポート	10:45～11:30 バレエ 短期教室 榎山絵美	9:50～10:35 リラックスヨガ 鎌田まゆみ	Jrスイミング スクール	8:00～11:00
11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 元吉香織	11:15～12:00 ホームページ 代行掲示から ご担当者ご確認 ください。	11:15～11:45 マンツーマン サポート	11:15～11:45 マンツーマン サポート	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	
12:10～12:55 LES MILLS BODYJAM ボディジャム Roku		12:10～12:40 筋膜リリース nanako	12:15～12:45 マンツーマン サポート	12:30～13:30 バレエボール ゲーム	12:00～13:00 Jr.スイミング 成人スイム	
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 スタート			13:05～13:50 アクア	
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 マンツーマン サポート	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	
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 マンツーマン サポート	15:20～16:20 体育 スクール キnder ジュニア	15:00～16:00 Jrスイミング スクール	
16:25～17:10 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 関根隆介	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 マンツーマン サポート	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	
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 川越春貴	17:45～18:45 Jrダンス スクール パフォーマー		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	
				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	

	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			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
8:50～9:35 tone トーン 渡辺光						
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
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		10:20～11:20 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
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	11:15～11:45 マンツーマン サポート		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
13:20～14:05 LES MILLS BODYJAM ボディジャム 安孫子礼基	13:00～13:30 ウォームクラス 下影純	12:15～12:45 マンツーマン サポート		13:00～14:00 フットサル ゲーム	13:00～13:45 アクア	12:15～12:45 水中ウォーキング 養島邦子
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 岡村明美	14:15～14:45 マンツーマン サポート		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	
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 骨盤調整 網島美智子	16:15～16:45 マンツーマン サポート		15:40～16:40 バレーボール ゲーム	15:45～16:15 平泳ぎインター 金井元気	16:25～17:10 スピード& ディスタンス 金井元気
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】		
		18:30～19:30 バレエ短期教室				

★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。