2026.11～

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（月～水）

2026/10/10現在

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

月曜日

スタジオ A

- 8:30～9:15 太極拳 松矢好布
- 予約なしで参加できます！
- 10:00～10:30 LesMills BODYPUMP ボディパンプ nanako
- 10:50～11:35 Brain toBalance ～ブレイントゥバランス～ 日野さおり
- 11:55～12:40 ステップ コンボⅠ 飯作俊介
- 予約なしで参加できます！
- 12:55～13:10 BODYJAMテクニック
- 13:15～14:00 LesMills BODYJAM ボディジャム YUNA
- 14:25～15:10 salsation サルセーション 千葉英子
- 15:25～16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子
- 16:40～17:40 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂
- 19:30～20:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美
- new 20:35～21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 小野花音

スタジオ B

- 9:50～10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子
- 10:55～11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI
- 13:00～13:30 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈
- 14:05～14:50 フット コンディショニング 廣田茂子
- 15:10～15:55 リラックス ヨガ 萩原香
- 18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子
- 19:35～20:20 ホット ピラティス mami

スタジオ C

- 10:00～10:15 ストレッチ
- 10:30～10:45 下半身エクササイズ
- 12:00～12:30 筋膜リリース 門野莉奈
- 20:30～21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマン サポート
- 11:15～11:45 マンツーマン サポート
- 13:15～13:45 マンツーマン サポート
- 14:15～14:45 マンツーマン サポート
- 15:15～15:45 マンツーマン サポート
- 18:15～18:45 マンツーマン サポート
- 19:15～19:45 マンツーマン サポート
- 20:15～20:45 マンツーマン サポート

アリーナ 半面①

- 10:00～10:30 エアロスタート 飯作俊介
- 10:50～11:35 エアロビクスライト 飯作俊介
- 12:10～12:50 フリー バドミントン
- 13:00～13:40 みんなで バドミントン
- 14:00～14:50 インディアカ
- 15:30～16:30 体育 スクール キンダー
- 16:40～17:40 体育 スクール キンダー ジュニア
- 17:50～18:50 体育 スクール ジュニア
- 19:30～20:10 かんたんフットサル
- 20:30～21:10 かんたん バスケットボール
- 21:30～22:30 バレーボール ゲーム

アリーナ 半面②

- 10:00～10:30 エアロスタート 飯作俊介
- 10:50～11:35 エアロビクスライト 飯作俊介
- 12:10～12:50 みんなで卓球
- 13:00～13:30 フリー卓球
- 13:30～14:00 フリー卓球
- 14:00～14:30 フリー卓球
- 14:30～15:00 フリー卓球
- 15:00～15:30 フリー卓球
- 15:30～16:00 フリー卓球
- 16:00～16:30 フリー卓球
- 16:30～17:00 フリー卓球
- 17:00～17:30 フリー卓球
- 17:30～18:00 フリー卓球
- 18:00～18:40 フリー卓球 （40分クラス）

スポーツプール

- 10:00～10:45 ダイエット アクア 橋本舞
- 11:00～12:00 成人 スイミング スクール
- 12:15～12:45 ディスタンス
- 13:00～13:45 アクア 深須恵子
- 15:30～16:30 Jrスイミング スクール
- 16:30～17:30 Jrスイミング スクール
- 17:30～18:30 Jrスイミング スクール

リラックスプール

- 14:10～14:40 バタフライ ベーシック

火曜日

スタジオ A

- 8:55～9:40 LesMills BODYATTACK ボディアタック YUI
- 10:00～10:45 ZUMBA ズンバ Marie
- 11:05～11:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂
- 12:10～12:55 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂
- 13:15～14:00 グラマッスル フィット 川又珠実
- 14:20～15:05 ステップ ライト 高橋愛
- 18:30～19:15 エアロビクス ミドル 笹井ひろみ
- 19:35～20:20 RITMOS リトモス 笹井ひろみ
- 20:40～21:25 LesMills BODYATTACK ボディアタック 山本綾音

スタジオ B

- 9:00～9:45 リラックス ヨガ 新井里江子
- 10:10～10:55 ChoreoSpinals コリオスパイラル 岡田純子
- 11:10～11:55 コアピラティス 岡田純子
- 12:15～13:00 筋膜リリース 高柳綾
- 13:20～14:05 リフレッシュ 体操 中川昇
- 14:25～15:10 ZUMBA ゼンジー 岡村明美
- 15:30～16:15 骨盤 エクササイズ 佳代
- 19:20～20:05 筋膜リリース YUNA
- 20:30～21:15 スリムフロー ヨガ 松成広子

スタジオ C

- 10:00～10:15 ストレッチ
- 10:30～10:45 ウエストエクササイズ
- 12:15～12:45 ピラティスベーシック 川又珠実
- new 13:30～14:20 マシン ピラティス スクール 田中あすか
- 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
- 19:45～20:30 バレエ 門野莉奈
- new 20:45～21:35 マシン ピラティス スクール 門野莉奈

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマン サポート
- 11:15～11:45 マンツーマン サポート
- 13:15～13:45 マンツーマン サポート
- 14:15～14:45 マンツーマン サポート
- 15:15～15:45 マンツーマン サポート
- 18:15～18:45 マンツーマン サポート
- 19:15～19:45 マンツーマン サポート
- 20:15～20:45 マンツーマン サポート

アリーナ 半面①

- 9:40～10:40 フリー バドミントン
- 10:50～11:50 みんなで バドミントン
- 12:00～13:00 フリー バドミントン
- 13:10～14:10 みんなで バドミントン
- 14:35～15:35 フリー バスケット
- 15:55～16:45 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール ベーシック①
- 16:50～17:50 埼玉ブロンコス Jr バスケットボール スクール ベーシック②
- 17:55～18:55 埼玉ブロンコス Jr バスケットボール スクール ベーシック③
- 19:00～20:15 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール アドバンス
- 20:30～21:10 かんたん フットサル
- 21:30～22:30 バスケット ボールゲーム

アリーナ 半面②

- 9:40～10:10 フリー卓球
- 10:10～10:40 フリー卓球
- 10:40～11:10 フリー卓球
- 11:10～11:40 フリー卓球
- 11:40～12:10 フリー卓球
- 12:10～12:40 フリー卓球
- 12:40～13:10 フリー卓球
- 13:10～13:40 フリー卓球
- 13:40～14:10 フリー卓球
- 14:35～15:35 ソフト バレーボール

スポーツプール

- 11:10～11:40 水中ウォーキング KaoRu
- 11:50～12:35 アクア45 KaoRU
- 12:50～13:20 クロール インター
- 13:30～14:30 成人 スイミング スクール
- 19:30～20:15 アクア 伊倉希実子
- 20:30～21:30 成人 スイミング スクール

リラックスプール

水曜日

スタジオ A

- 8:55～9:40 LesMills BODYPUMP ボディパンプ YUI
- 10:00～10:30 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈
- 10:50～11:35 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希
- 12:00～12:45 ステップライト 佐藤陽子
- 13:10～13:55 K-POP DANCE GROOVE Amane
- 14:15～15:00 エアロビクス ライト 岸美和子
- 15:20～16:05 骨盤引き締め ピラティス 岸美和子
- 16:20～17:05 太極拳 ～24式～ 弘澤成美
- 19:15～20:00 LesMills BODYJAM ボディジャム YUNA
- new 20:15～21:00 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空
- 21:15～22:00 エアロビクス コンボⅡ 中島美紀

スタジオ B

- 10:00～10:45 ホットヨガ ミドル 新井里江子
- 11:15～12:00 ホットヨガ リフレッシュ 門野莉奈
- 13:00～13:45 筋膜リリース nanako
- 14:05～14:50 スリムフロー ヨガ 小泉雅子
- 15:10～15:55 リラックス ヨガ 小泉雅子
- 18:10～18:55 パワーヨガ 佐藤亮子
- 19:10～19:55 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 長谷川未空
- 20:10～20:55 ジャズダンス YASUKO
- 21:10～22:10 ジャズダンス AJDF 短期教室

スタジオ C

- 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
- new 11:50～12:40 マシン ピラティス スクール 高柳綾
- 14:15～15:15 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約
- 16:00～17:00 Jrダンス スクール ベーシック
- 17:10～18:10 Jrダンス スクール アドバンス
- 18:30～19:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマン サポート
- 11:15～11:45 マンツーマン サポート
- 13:15～13:45 マンツーマン サポート
- 14:15～14:45 マンツーマン サポート
- 15:15～15:45 マンツーマン サポート
- 18:15～18:45 マンツーマン サポート
- 19:15～19:45 マンツーマン サポート
- 20:15～20:45 マンツーマン サポート

アリーナ 半面①

- 9:50～10:35 RITMOS リトモス 佐藤陽子
- 10:55～11:40 エアロビクスライト 佐藤陽子
- 12:00～12:45 リラックスヨガ 新井里江子
- 13:20～14:50 ソフトバレーボール
- 15:15～16:15 フリー バドミントン
- 17:25～18:25 チアダンス スクール アドバンス
- 18:35～19:50 チアダンス スクール テクニック
- 20:00～21:00 チアダンス スクール エキスパート

アリーナ 半面②

- 13:20～13:50 フリー卓球
- 13:50～14:20 フリー卓球
- 14:20～14:50 フリー卓球
- 15:15～16:15 チアダンス スクール キンダー
- 16:20～17:20 チアダンス スクール ベーシック

スポーツプール

- 10:00～10:45 アクア 宮之原千晶
- 11:00～12:00 成人 スイミング スクール
- 12:50～13:20 アクア 田中あすか
- 13:30～14:00 ミットシェイプ 橋本舞
- 14:10～14:40 ディスタンス
- 15:30～16:30 Jrスイミング スクール
- 16:30～17:30 Jrスイミング スクール
- 17:30～18:30 Jrスイミング スクール

リラックスプール

- 10:15～10:45 クロール ベーシック 山﨑一成

2026.11～

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）

2026/10/10現在

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

木曜日

スタジオ A

- 8:50～9:35 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット YUI
- 9:55～10:40 エアロビクス ライト 竹内愛
- 11:00～11:45 エアロビクス コンボⅡ 中島美紀
- 12:05～12:50 LesMills DANCE レズミルズダンス 長谷川佑可子
- 13:10～13:40 女性限定 WOW! HIP 門野莉奈 ※予約なしで参加できます！
- 14:00～14:45 ステップ コンボⅠ 工藤兼一
- 15:05～15:50 エアロビクス コンボⅠ 工藤兼一
- 16:05～16:50 ピラティス 前川尚子
- 19:00～19:45 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 白石周史
- 20:05～20:50 bound ユーバウンド 長谷川未空
- new 21:10～21:55 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 手塚悠斗
  - 11/5　11/12 手塚インストラクターの都合により代行となります。ホームページをご確認ください。

スタジオ B

- 9:00～9:45 ピラティス スタート 美馬らん
- 10:00～10:45 整体 オリジナル 日下秀
- 11:05～11:50 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 宮之原千晶
- 12:10～12:55 ゼンケン 岡村明美
- 15:00～15:45 ホットヨガ リンパフロー 小松渚
- 16:00～16:45 ホットヨガ 骨盤調整 小松渚
- 18:40～19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子
- 21:00～21:45 ホットヨガ ミドル take

スタジオ C

- 9:40～9:55 ストレッチ
- 10:10～10:25 中国体操
- 11:00～11:45 バレエ 門野莉奈
- 16:15～17:15 Jr空手 スクール
- 17:30～18:30 Jr空手 スクール
- 20:30～21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約

ジム

- 13:15～13:45 マンツーマン サポート
- 14:15～14:45 マンツーマン サポート
- 15:15～15:45 マンツーマン サポート
- 18:15～18:45 マンツーマン サポート
- 19:15～19:45 マンツーマン サポート
- 20:15～20:45 マンツーマン サポート

アリーナ 半面①

- 9:30～10:40 フリー バドミントン
- 10:50～12:00 みんなで バドミントン
- 12:30～13:15 フラダンス 松本久美子
- 13:35～14:20 リラックス ヨガ 深須恵子
- 15:15～16:15 体育 スクール キンダー
- 16:20～17:20 体育 スクール キンダー ジュニア
- 17:30～18:30 体育 スクール ジュニア
- 18:40～20:10 チアダンススクール エキスパート テクニック
- 20:30～21:10 かんたん バレーボール
- 21:30～22:30 バスケットボール ゲーム

アリーナ 半面②

- 9:30～10:00 フリー卓球
- 10:00～10:30 フリー卓球
- 10:30～11:00 フリー卓球
- 11:00～11:30 フリー卓球
- 11:30～12:00 フリー卓球
- 13:30～14:30 成人 スイミング スクール
- 15:00～15:30 フリー卓球
- 15:30～16:00 フリー卓球
- 16:00～16:30 フリー卓球
- 16:30～17:00 フリー卓球
- 17:30～18:30 チアダンス スクール 中学生

スポーツプール

- 10:00～10:45 アクア 田島里佳
- 11:00～12:00 成人 スイミング スクール
- 12:40～13:25 アクア 宮之原千晶
- 14:45～15:15 背泳ぎインター 加藤楨真
- 15:30～16:30 Jrスイミング スクール
- 16:30～17:30 Jrスイミング スクール
- 17:30～18:30 Jrスイミング スクール
- 19:30～20:15 アクア 伊倉希実子
- 20:30～21:15 スピード＆ ディスタンス

リラックスプール

- 12:05～12:35 背泳ぎベーシック 加藤楨真

土曜日

スタジオ A

- 8:00～9:00 Jr空手 スクール
- 9:15～10:30 バレエ AJDF 短期教室
- 10:00～10:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美
- 11:05～11:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 元吉香織
- 12:10～12:55 LesMills BODYJAM ボディジャム Roku
- 13:10～13:55 bound ユーバウンド 清水春希
- 14:15～15:00 エアロビクス ミドル 佐藤陽子
- 15:20～16:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子
- 16:25～17:10 LesMills BODYATTACK ボディアタック 関根隆介
- 17:30～18:15 エアロビクス ミドル 中島美紀

スタジオ B

- new 9:55～10:40 ホットヨガ 骨盤調整 前迫真希
- new 11:15～12:00 ホットヨガ リンパフロー 前迫真希
- 13:20～14:05 リラックス ヨガ 松成広子
- 14:25～15:10 エアロスタート 吉岡知美
- 15:30～16:15 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈
- 16:35～17:05 筋膜リリース 門野莉奈
- 17:25～18:10 LesMills DANCE レズミルズダンス 川越春貴

スタジオ C

- 10:45～11:30 バレエ 檜山絵美
- 12:10～12:40 筋膜リリース nanako
- 13:15～14:15 Jrダンス スクール スタート
- 14:30～15:30 Jrダンス スクール ベーシック
- 15:35～16:35 Jrダンス スクール アドバンス
- 16:40～17:40 Jrダンス スクール エキスパート
- 17:45～18:45 Jrダンス スクール パフォーマー
- 19:00～20:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマン サポート
- 11:15～11:45 マンツーマン サポート
- 12:15～12:45 マンツーマン サポート
- 14:15～14:45 マンツーマン サポート
- 15:15～15:45 マンツーマン サポート
- 16:15～16:45 マンツーマン サポート

アリーナ 半面①

- 9:50～10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ
- 11:00～11:45 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希
- 12:30～13:30 バレーボール ゲーム
- 14:15～15:15 体育 スクール キンダー
- 15:20～16:20 体育 スクール キンダー ジュニア
- 16:30～17:30 体育 スクール ジュニア
- 18:00～19:15 チアダンススクール テクニック
- 19:30～21:00 チアダンススクール エキスパート

アリーナ 半面②

- 14:00～15:00 チアダンス スクール キンダー
- 15:15～16:15 チアダンス スクール ベーシック
- 16:30～17:30 チアダンス スクール アドバンス

スポーツプール

- 8:00～11:00 Jrスイミング スクール
- 11:00～11:50 ベビー スイミング スクール
- 12:00～13:00 Jr.スイミング 成人スイム
- 13:05～13:50 アクア 伊倉希実子
- 14:00～15:00 Jrスイミング スクール
- 15:00～16:00 Jrスイミング スクール
- 16:00～17:00 Jrスイミング スクール
- 17:00～18:00 Jrスイミング スクール

リラックスプール

- 12:15～12:45 水中ウォーキング 襄島邦子

日曜日

スタジオ A

- 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
- 11:00～11:45 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子
- 12:05～12:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 安孫子礼基
- 13:20～14:05 LesMills BODYJAM ボディジャム 安孫子礼基
- 14:45～15:30 ZUMBA ズンバ 千葉英子
- 15:50～16:35 LesMills BODYATTACK ボディアタック 清水春希
- 16:55～17:40 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史

スタジオ B

- 9:50～10:35 スリムフロー ヨガ 新井里江子
- 10:55～11:40 リラックス ヨガ 新井里江子
- 11:55～12:40 筋膜リリース 山口伴子
- ウォームクラス
- 13:00～13:30 WOW! HIP 下彩純
- 13:45～14:30 ホットヨガ コリオ 田畑亜咲里
- 14:50～15:35 ホットヨガ リフレッシュ 岡村明美
- 15:55～16:40 ホットヨガ 骨盤調整 綱島美智子
- 17:00～17:45 ホットヨガ デトックス 高橋愛

スタジオ C

- 9:30～10:30 Jrダンス スクール ベーシック
- 10:40～11:40 Jrダンス スクール ベーシック
- 予約なしで参加できます！
- new 13:20～14:10 マシン ピラティス スクール 岡村明美
- 17:30～18:30 バレエ AJDF 短期教室

ジム

- 10:15～10:45 マンツーマン サポート
- 11:15～11:45 マンツーマン サポート
- 12:15～12:45 マンツーマン サポート
- 14:15～14:45 マンツーマン サポート
- 15:15～15:45 マンツーマン サポート
- 16:15～16:45 マンツーマン サポート

アリーナ 半面①

- 9:20～10:20 フリー バドミントン
- 10:20～11:20 フリー バドミントン
- 11:20～12:20 フリー バドミントン
- 13:00～14:00 フットサル ゲーム
- 14:20～15:20 バスケットボール ゲーム
- 15:40～16:40 バレーボール ゲーム
- 17:00～18:00 アリーナ レンタル 【有料・フロント予約】

アリーナ 半面②

- 9:20～9:50 フリー卓球
- 9:50～10:20 フリー卓球
- 10:20～10:50 フリー卓球
- 10:50～11:20 フリー卓球
- 11:20～11:50 フリー卓球
- 11:50～12:20 フリー卓球

スポーツプール

- 9:25～10:15 ベビー スイミング スクール
- 10:30～11:30 Jrスイミング スクール
- 11:30～12:30 Jrスイミング スクール
- 13:00～13:45 アクア 襄島邦子
- 14:30～15:30 成人 スイミング スクール
- 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

リラックスプール

- 12:15～12:45 水中ウォーキング 襄島邦子

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。
※体調管理には、充分に留意し､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。
※WOWHIP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お身体に触れ
　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。