

2024.9～ ジェクサー・フィットネス&スパ 24浦和

WEB予約枠は毎月27日に翌月枠が公開となります。

	月曜日				火曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:30	7:20~8:05 BODY BALANCE VR (予約不要)	7:25~8:10 LesMills DANCE VR (予約不要)	7:15~10:00		7:15~7:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	7:25~7:55 BODY COMBAT VR (予約不要)	7:15~9:45	
8:00								
8:30			岩盤浴 FreeTime (予約不要)		8:15~9:00 BODY PUMP VR (予約不要)	8:25~9:10 LesMills DANCE VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP VR (予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要)						
9:30								
10:00								
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 福川 竣祐	10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布	女性 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya (K)	10:30~11:00 グトルレ	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT YUHI	10:15~11:00 フラダンス 中村 麻衣	女性 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄 悦子	10:30~11:00 グトルレ
11:00		有料						
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	11:20~12:20 太極拳 松矢 好布	11:45~12:30 Volcano Yoga コア 前田 恵	11:30~12:00 グトルレ	11:25~12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子	11:35~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 坪松 美穂	女性 12:00~12:45 VolcanoYoga アドバンス YUMIYAN	11:30~12:00 グトルレ
12:00								
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40~13:10 LES MILLS CORE 矢内 麻美		12:30~13:00 グトルレ	12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ	12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂		12:30~13:00 グトルレ
13:00								
13:30	13:35~14:20 ラテンダンス 石関 みどり	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子	ZENSEE〜陽〜 仲間 真紀	13:30~14:00 グトルレ			13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:30~14:00 グトルレ
14:00					13:45~14:30 ピラティス 長谷川 由里恵	13:40~14:10 Wow! HIP 矢内 麻美		
14:30			14:15~18:00	14:30~15:00 グトルレ				
15:00	有料				15:00~16:00 ベリーダンス Sayaka		岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
15:30								
16:00	スタジオパーソナル	16:00~17:00 チアダンス キッズ	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	16:30~17:00 グトルレ	16:30~17:30 スタジオパーソナル	16:30~18:00 レンタルスタジオ ※電話もしくは フロントにてご予約 ください		16:30~17:00 グトルレ
16:30								
17:00								
17:30		17:05~18:05 チアダンス ジュニア		17:30~18:00 グトルレ				
18:00	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 深田 祐司	18:10~19:10 チアダンス アドバンス			17:50~18:35 RITMOS YASUO	女性 18:00~18:45 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya (K)		17:30~18:00 グトルレ
18:30								
19:00	18:45~19:30 ZUMBA KAZKO		ZENSEE〜陽〜 出口 真理安	18:30~19:00 グトルレ		18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗		18:30~19:00 グトルレ
19:30								
19:30					19:25~20:10 LES MILLS BODYATTACK 矢内 麻美	19:05~19:50 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚		19:00~19:30 グトルレ
19:30								
20:00	19:50~20:20 LES MILLS BODYPUMP 井上 暁斗	19:40~20:25 LES MILLS BODYATTACK 又多 紅樹	19:45~20:30 VolcanoYoga デトックス 出口 真理安	19:30~20:00 グトルレ		19:50~20:35 LAOUND. 井上 暁斗		19:30~20:00 グトルレ
20:30								
20:30					20:35~21:05 LES MILLS CORE 矢内 麻美	20:15~21:00 VolcanoYoga ミドル 小松 渚		20:00~20:30 グトルレ
21:00	20:45~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗	20:45~21:30 TRF EZ DO DANCEROIZE MaMe		20:30~21:00 グトルレ				20:30~21:00 グトルレ
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

	水曜日				木曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:30			7:15~10:00				7:15~10:30	
8:00		7:30~8:15 BODY COMBAT VR (予約不要)			7:30~8:15 BODY COMBAT VR (予約不要)	7:45~8:30 LesMills DANCE VR (予約不要)		
8:30	8:05~8:50 LesMills DANCE VR (予約不要)		岩盤浴 FreeTime (予約不要)				岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
9:00		8:40~9:10 BODY BALANCE VR (予約不要)				9:00~9:45 BODY COMBAT VR (予約不要)		
9:30	9:15~9:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)							
10:00								
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ 大矢 恵子	10:15~11:00 Wow! HIP 坪松 美穂	10:30~11:15 VolcanoYoga コア 神場 祥	10:30~11:00 グトルレ	10:20~11:05 RITMOS Una	10:15~11:00 太極拳 松矢 好布	女性 11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	10:30~11:00 グトルレ
11:00								
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYJAM NINA	11:20~12:05 フラダンス 山田 弘美	11:45~12:30 VolcanoYoga デトックス 坪松 美穂	11:30~12:00 グトルレ	11:35~12:20 ZUMBA 毛利 智美	11:30~12:15 POP PIRATES CAORI	女性 12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	11:30~12:00 グトルレ
12:00		有料						
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 福川 竣祐	12:15~13:15 フラダンス 山田 弘美		12:30~13:00 グトルレ				12:30~13:00 グトルレ
13:00					12:50~13:35 J-POP DANCE GROOVE 藤原 将太	12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT いっちゃん		13:30~14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 坪松 美穂
13:30	13:35~14:20 ベリーダンス 牧口 順子	13:45~14:30 LES MILLS BODYBALANCE 福川 竣祐	ZENSEE〜陽〜 出口 真理安	13:30~14:00 グトルレ				13:30~14:15 グトルレ
14:00								
14:30			14:30~17:30	14:30~15:00 グトルレ				
15:00	有料				15:00~18:00 スタジオパーソナル	14:00~15:00 ラテンダンス 石関 みどり		14:30~15:00 グトルレ
15:30								
16:00			岩盤浴 FreeTime (予約不要)					
16:30					16:25~17:10 BODY BALANCE VR (予約不要)		岩盤浴 FreeTime (予約不要)	16:30~17:00 グトルレ
17:00								
17:30								
18:00								
18:30					17:45~18:30 LesMills DANCE VR (予約不要)	18:00~18:45 Volcano Yoga コア 又多 紅樹	女性 18:15~19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	17:30~18:00 グトルレ
19:00	18:45~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 深田 祐司							18:30~19:00 グトルレ
19:30		NEW			19:05~19:50 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内 麻美			19:00~19:30 グトルレ
19:30								
20:00	19:55~20:25 LES MILLS BODYPUMP 福岡 未来	19:15~20:00 J-POP DANCE GROOVE chico		19:30~20:00 グトルレ				19:30~20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 渚
20:30								19:30~20:00 グトルレ
20:30								
21:00					20:30~21:15 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE 出口 真理安		20:00~20:30 グトルレ
21:30								20:30~21:00 グトルレ
22:00								
22:30								
23:00								

9月は代行がございます。
代行情報をご確認ください。

グループエクササイズタイムスケジュール

	土曜日				日曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:30								
8:00								
8:30			8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要)		8:15~8:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)		8:15~9:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	BODY COMBAT VR (予約不要)			9:05~9:35 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	BODY COMBAT VR (予約不要)		
9:30			9:30~10:15 VolcanoYoga テトックス 本庄 悦子				9:45~10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩 加奈子	
10:00								
10:15~11:00	エアロビクス 竹内 愛			10:30~11:00 グルトレ	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 福川 綾祐	10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林 直人		10:30~11:00 グルトレ
11:00				11:00~11:30 グルトレ				11:00~11:30 グルトレ
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 出口 真理安		11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛	11:30~12:00 グルトレ	11:20~12:05 チャオチャオフィット	11:30~12:15 LES MILLS DANCE RYOMA		11:30~12:00 グルトレ
12:00				12:00~12:30 グルトレ	12:25~13:10 RITMOS 飯沼 よしみ		12:15~13:00 Volcano ピラティス 新名 孝子	12:00~12:30 グルトレ
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT KAJIWARA	12:50~13:35 LAOUND. 関根 隆介	12:45~14:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	12:30~13:00 グルトレ	13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	12:45~13:30 ZUMBA 千葉 英子		12:30~13:00 グルトレ
13:00				13:00~13:30 グルトレ				13:00~13:30 グルトレ
13:30	13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次	13:55~14:40 LES MILLS BODYATTACK 又多 紅樹		13:30~14:00 グルトレ	14:35~15:20 WOW! HIP 矢内 麻美		13:45~14:30 VolcanoYoga 筋膜リリース 仲間 真紀	13:30~14:00 グルトレ
14:00				14:00~14:30 グルトレ	15:40~16:25 けいらくストレッチ 石岡 ゆか			14:00~14:30 グルトレ
14:30				14:30~15:00 グルトレ				14:30~15:00 グルトレ
15:00	15:05~15:50 LES MILLS DANCE 出口 真理安	15:00~15:45 スリムフロ-ヨガ 裕次	15:00~15:45 VolcanoYoga ヒギナー 井坂 友紀	15:00~15:30 グルトレ	17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK 福岡 未来	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗		15:00~16:00 グルトレ
15:30				15:30~16:00 グルトレ				15:30~16:00 グルトレ
16:00				16:00~16:30 グルトレ	18:05~18:50 LES MILLS BODYCOMBAT 深田 祐司		15:50~16:35 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田 恵子	16:00~16:30 グルトレ
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 福岡 未来	16:25~17:10 WOW! HIP 坪松美穂	16:15~17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI	16:30~17:00 グルトレ			16:30~17:15 VolcanoYoga コリオ 又多 紅樹	16:30~17:00 グルトレ
17:00				17:00~17:30 グルトレ				17:00~17:30 グルトレ
17:30	17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂	17:30~18:15 RITMOS 大関 洋文	17:30~18:15 VolcanoYoga テトックス MAMI	17:30~18:00 グルトレ		17:15~18:00 LesMills DANCE VR (予約不要)	17:35~18:20 VolcanoYoga テトックス 網島 美智子	17:30~18:00 グルトレ
18:00				18:00~18:30 グルトレ				18:00~18:30 グルトレ
18:30				18:30~19:00 グルトレ				18:30~19:00 グルトレ
19:00			18:45~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)					18:40~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)
19:30								
20:00								
20:30								
21:00	有料プログラム詳細については別紙でご案内いたします。							
21:30	(*)法人利用・他店登録の相互利用の方は、ご予約・ご参加いただけないレッスンとなります。							
22:00	※スケジュールは、クラブ・インストラクターの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 ※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。							
22:30								
23:00								

有料プログラムについて

- ◆レッスン毎に金額や申込などが異なります。詳細につきましては別途館内掲示やホームページなどをご確認ください。
- ◆お支払いは交通系電子マネー・各種クレジットカードのみとなります。
- ◆スタジオパーソナルはパーソナルトレーニングをご予約いただいている方が対象です。
- ◆スタジオパーソナルをご希望の場合は担当トレーナーに直接お問い合わせください。

初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

VR…スクリーンに映像を投影し、映像に合わせてレッスンを行うクラス。

女性 女性専用のクラスとなります。

有料 有料のクラスとなります。ご参加ご希望の場合は別途お申込みとお支払いが必要です。

グループエクササイズご参加について

- ◆ お客様同士の十分な間隔を開ける為、各スタジオに定位置の設定をしております。
- ◆ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
- ◆ 体調が優れないと感じた場合は無理せずご退室スタッフにお声掛けください。
- ◆ **レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。**
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。(ガラス製品を除く)
- ◆ スタジオレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 館内をご移動する際は履き物をお履きください。
- ◆ 都合により、急遽スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ◆ アンティグラビティ参加の際は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。
- ◆ **WEB予約制…レッスン開始時刻まで、ご自身のアカウントよりご予約いただけます。レッスン開始10分前までにチェックインの履歴がないと自動的にキャンセルとなるので予めご了承ください。**
- ※各エリア、マナーアップにご協力いただきますようお願い致します。

7F・Volcanoプログラムご参加について

- ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(440円(税込)にてレンタルもご利用頂けます)。
- ◆ レッスン参加時には、1リットル程度のお水等のドリンクをご持参いただきこまめな水分補給を行いましょう。
- ◆ レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ **レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。**
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をお願い致します。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上空けてからの食事をお勧め致します。
- ◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合がございます。予めご了承ください。

岩盤浴Free Timeについて

- ◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラスにより室温・湿度等環境が異なります※外部環境によって多少誤差が生じます。
- ◆ ご利用の際は、必ずバスタオルと1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
- ◆ 岩盤浴FreeTime終了後は、一度ご退室をお願いいたします。

施設利用時間について

- ◆ 各エリアの施設利用時間は、営業終了時間までとなります。時間内でのチェックアウトにご協力ください。
- ※施設利用時間は、会員種別によって異なります。(法人利用・相互利用の際は10:00からのチェックインとなります)

グルトレについて

- ◆ 新規入会者のみ受講可能です。メニュー作成、マシンのポイント指導等のセミパーソナルトレーニングとなります。
- ◆ スタジオプログラム同様WEB予約制となりますのでご自身のアカウントよりご予約いただけます。各枠定員3名
- ◆ 受講の際は予めウォーミングアップをした上で、5階ジムカウンターにお集まり下さい。

HPタイムスケジュール
確認はこちら

