

2026.1～ ジェクサー・フィットネス&スパ 24浦和

	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 チャオチャオフィット Maki	10:15~11:00 初めての気持ち 松矢 好布	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 小松 清	10:30~11:00 グルトレ	10:15~11:00 LesMills BODYCOMBAT YUHI	10:15~11:00 フラダンス 中村 麻衣	10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄 悦子	10:30~11:00 グルトレ
11:00								
11:30	11:25~12:10 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美		11:45~12:30 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵	11:30~12:00 グルトレ	11:25~12:10 チャオチャオフィット 松田 愛子	11:20~12:05 LesMills BODYATTACK 原田 悠葉	12:00~12:45 Volcano シーズナルフローヨガ 出口 真理安	11:30~12:00 グルトレ
12:00								
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40~13:10 ZUMBA 矢内 麻美	13:00~13:45 禅×ヨガ ZENSEE~陽~ 仲間 真紀	12:30~13:00 グルトレ	12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ	12:20~13:05 LesMills BODYCOMBAT 原田 悠葉		12:30~13:00 グルトレ
13:00								
13:30	13:35~14:20 ラテンダンス 石岡 みどり	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30~14:00 グルトレ	13:45~14:30 ピラティス 長谷川 由里恵		13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:30~14:00 グルトレ
14:00								
14:30		14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:15~18:00	14:30~15:00 グルトレ			14:30~17:30	14:30~15:00 グルトレ
15:00	有料 15:00~17:30 スタジオパーソナル	16:00~17:00 チャダンス キッズ	岩盤浴 FreeTime (予約不要)			14:55~15:40 LesMills DANCE VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
15:30								
16:00						16:00~17:00 biima Sports		
16:30		17:05~18:05 チャダンス ジュニア			16:30~17:30 スタジオパーソナル	17:10~18:10 biima Sports		
17:00								
17:30				17:30~18:00 グルトレ				17:30~18:00 グルトレ
18:00		18:10~19:10 チャダンス アドバンス					18:00~18:45 Volcano ピラティス 嵐山 和江	
18:30								
19:00	18:50~19:35 ZUMBA KAZKO		19:00~19:45 Yogaビギナー ~warm~ 裕次		19:05~19:50 LesMills BODYATTACK 矢内 麻美	19:10~19:55 リラックスヨガ Marina	19:15~20:15 VolcanoYoga リンパフロー 小松清	18:30~19:00 グルトレ
19:30				19:30~20:00 グルトレ				
20:00	19:55~20:25 LesMills BODYPUMP 福川 駿祐		20:05~20:50 Yoga骨盤調整 ~warm~ 裕次		20:15~21:00 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:20~20:50 LesMills CORE 矢内 麻美		19:30~20:00 グルトレ
20:30		20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 福川 駿祐	20:45~21:30 TRF EZ DO DANCEPOIZE MaMe					
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

WEB予約枠は該当レッスン終了10分後から4週間後の該当レッスンが予約可能となります。

水曜日				木曜日			
BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
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
	7:30~8:15 BODY COMBAT VR (予約不要)	7:15~10:00		7:30~8:15 BODY BALANCE VR (予約不要)	7:45~8:30 LesMills DANCE VR (予約不要)	7:15~10:30	
8:05~8:50 LesMills DANCE VR (予約不要)		岩盤浴 FreeTime (予約不要)		8:50~9:35 BODY PUMP VR (予約不要)	9:00~9:45 BODY COMBAT VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
9:15~9:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	8:40~9:10 BODY BALANCE VR (予約不要)						
10:20~11:05 リラックスヨガ 大矢 恵子	10:10~10:55 ピラティス 前川 尚子	10:30~11:15 VolcanoYoga ビギナー 三上 直子	10:30~11:00 グルトレ	10:20~11:05 RITMOS Una	10:15~11:00 太極拳 松矢 好布		10:30~11:00 グルトレ
	11:15~12:00 LesMills BODYBALANCE 福川 駿祐	11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 三上 直子		11:35~12:20 ZUMBA 毛利 智美	11:30~12:15 POP PILATES CAORI	11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	11:30~12:00 グルトレ
12:30~13:15 LesMills BODYPUMP 福川 駿祐	12:15~13:15 フラダンス 山田 弘美	13:00~13:45 禅×ヨガ ZENSEE~陽~ 出口 真理安	12:30~13:00 グルトレ	12:50~13:35 A-PUMP Mai*Mai	12:50~13:35 LesMills BODYCOMBAT 小曾根 享仁	12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	12:30~13:00 グルトレ
	13:45~14:30 フラダンス 山田弘美	13:35~14:20 ベリーダンス 牧口 順子		13:55~14:40 LesMills BODYBALANCE 出口 真理安	14:00~15:00 ラテンダンス 石岡 みどり	13:30~14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 網島 美智子	13:30~14:00 グルトレ
15:00~18:00 スタジオパーソナル	15:00~15:45 リラックスヨガ 西内 やよい	岩盤浴 FreeTime (予約不要)		15:30~18:00 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						
		18:00~18:45 VolcanoYoga ピラティス 出口 真理安				18:15~19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 清	
18:45~19:30 LesMills BODYCOMBAT 井上 鏡斗	19:15~20:00 A-BOUND 矢内 麻美	19:05~19:50 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵		18:50~19:35 LesMills BODYPUMP 井上 鏡斗	19:15~19:45 DANCE 出口 真理安		
19:55~20:25 LesMills BODYPUMP 岡波 希 照子	20:30~21:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	20:20~21:05 VolcanoYoga コア 井上 鏡斗	19:30~20:00 グルトレ	19:55~20:40 LesMills BODYBALANCE 福川 駿祐	20:10~20:55 A-BOUND 井上 鏡斗	19:30~20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 清	19:30~20:00 グルトレ
20:45~21:30 LesMills BODYATTACK 岡波 希 照子				21:05~21:50 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞		20:35~21:20 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	20:30~21:00 グルトレ

## 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)	8:45~9:30	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)	女性 40名予約制(※)			9:05~9:35 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	BODY COMBAT VR (予約不要)	女性 40名予約制(※)		
9:30			9:30~10:15 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子					9:45~10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩 加奈子		
10:00										
10:30	エアロビクス 竹内 愛	biimaSports		10:30~11:00 グルトレ		10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 福川 竣祐	10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林 直人	11:00~11:45 VolcanoYoga デトックス 高岩 加奈子	10:30~11:00 グルトレ	
11:00								女性		
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 出口 真理安	11:25~12:25 biimaSports	女性 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 チョアチョア フィット 星野 瑠子	11:30~12:15 リラクسسヨガ 松成 広子		11:30~12:00 グルトレ	
12:00										
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	12:50~13:35 LAOUND. 関根 雅介	NEW 12:40~13:40 退活筋脈 リリースヨガ 台野 智子	12:30~13:00 グルトレ		12:25~13:10 RITMOS 飯沼 よしみ	12:45~13:30 ZUMBA 千葉 英子	12:45~13:30 VolcanoYoga ヒギナー 松成 広子	12:30~13:00 グルトレ	
13:00										
13:30	13:45~14:30 リラクسسヨガ 裕次	13:55~14:40 グラマッスルフィット miyu		13:30~14:00 グルトレ		13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 福川 竣祐	14:00~14:45 禅×ヨガ ZENSEE ～陽～ 仲間 真紀	13:30~14:00 グルトレ	
14:00										
14:30						14:35~15:20 www!HIP 矢内 麻美	15:00~15:30 LAOUND. 井上 颯斗	15:15~16:00 VolcanoYoga 筋脈リリース 仲間 真紀	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 スリムフローヨガ 裕次	15:00~15:45 VolcanoYoga ヒギナー 井坂 友紀	15:30~16:00 グルトレ						
15:30										
16:00	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 原田 悠美	16:50~17:35 ピラティス 大関 洋丈	NEW 16:15~17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI	16:30~17:00 グルトレ		16:00~16:45 LES MILLS BODYJAM NINA	16:20~17:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要)		16:30~17:00 グルトレ	
16:30										
17:00	17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK 原田 悠美	17:50~18:35 RITMOS 大関 洋丈	女性 17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI	17:30~18:00 グルトレ		16:50~17:35 LES MILLS BODYATTACK 家城 和大	17:05~17:50 LES MILLS BODYBALANCE NINA	17:35~18:20 VolcanoYoga リフレッシュ 星野 希希	17:30~18:00 グルトレ	
17:30										
18:00						17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 家城 和大			18:30~19:00 グルトレ	
18:30			18:45~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)							
19:00										
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										
22:00	(※) 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。									
22:30	※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。									
23:00										

WEB予約枠は該当レッスン終了10分後から4週間後の該当レッスンが予約可能となります。

### 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(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。

キッズスクール

となります。

### 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、速やかにお願い致します。
- ◆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お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。
- ◆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。

### 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(550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お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もございます。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、一度ご退出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2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。



インストラクター  
代行情報はこちら

