

2026.2～ ジェクサー・フィットネス&スパ 24浦和

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。

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日					
BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	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	セミバーソナル制	7:15~10:00				7:15~9:45				7:15~10:00					
7:30 7:20~8:05 BODY BALANCE VR (予約不要)	7:25~8:10 LesMills DANCE VR (予約不要)			7:15~7:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	7:25~7:45 BODY COMBAT VR (予約不要)			8:05~8:50 LesMills DANCE VR (予約不要)				7:30~8:15 BODY BALANCE VR (予約不要)					
8:00				8:15~9:00 BODY PUMP VR (予約不要)	8:25~9:10 LesMills DANCE VR (予約不要)			8:40~9:10 BODY BALANCE VR (予約不要)				8:40~8:50 LesMills DANCE VR (予約不要)					
8:30 8:45~9:30 BODY PUMP VR (予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要)			10:15~11:00 10:30~11:15 LesMills BODYCOMBAT YUHI	10:15~11:00 フラダンス 中村 麻衣	10:30~11:00 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ	グルトレ	10:30~11:00 10:30~11:15 VolcanoYoga リラックスヨガ	前川 尚子	10:30~11:00 10:30~11:15 VolcanoYoga ピギナー	大矢 恵子	10:10~10:55 ピラティス	10:30~11:00 10:30~11:15 VolcanoYoga ピギナー	三上 直子	10:15~11:00 太極拳		
9:00				11:20~12:00 K-POP CHA! CHA! Maki	11:25~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ	11:30~12:00 チョアチャオフィット 松田 愛子	グルトレ	11:25~12:10 LesMills BODYATTACK 原田 悠菜	11:30~12:00 チョアチャオフィット 松田 愛子	11:40~12:25 Volcano	11:30~12:00 リラックスヨガ	11:25~12:00 LesMills BODYBALANCE 福川 錦祐	11:30~12:00 11:40~12:25 VolcanoYoga ピギナー	三上 直子	11:30~12:00 11:40~12:25 VolcanoYoga ピギナー		
9:30				12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40~13:10 K-POP CHA! CHA! Maki	12:30~13:00 リラックスヨガ チカコ	グルトレ	12:30~13:15 LesMills BODYCOMBAT 原田 悠菜	12:30~13:00 リラックスヨガ チカコ	13:00~13:45 VolcanoYoga デトックス	12:30~13:00 リラックスヨガ	12:30~13:15 LesMills BODYCOMBAT 福川 錦祐	12:30~13:00 12:30~13:15 VolcanoYoga ピギナー	三上 直子	12:30~13:00 12:30~13:15 VolcanoYoga ピギナー		
10:00				13:30~13:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	13:25~14:10 ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀	13:30~14:00 リラックスヨガ Sayaka	グルトレ	13:45~14:30 ピラティス 長谷川 由里惠	13:30~14:00 VolcanoYoga デトックス	13:30~14:00 VolcanoYoga デトックス	13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス	13:30~14:00 13:45~14:30 リラックスヨガ	13:30~14:00 13:45~14:30 リラックスヨガ	13:30~14:00 13:45~14:30 リラックスヨガ	12:50~13:35 LesMills BODYCOMBAT 小曾根 厚仁		
10:30	チョアチャオフィット Maki	10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布	女性	11:20~12:20 K-POP CHA! CHA! Maki	11:45~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ	11:30~12:00 チョアチャオフィット 松田 愛子	グルトレ	12:20~13:05 LesMills BODYATTACK 原田 悠菜	12:00~12:45 Volcano	12:30~13:00 リラックスヨガ	11:25~12:00 LesMills BODYBALANCE 福川 錦祐	12:30~13:00 12:30~13:15 VolcanoYoga ピギナー	三上 直子	12:30~13:00 12:30~13:15 VolcanoYoga ピギナー	12:50~13:35 LesMills BODYCOMBAT 小曾根 厚仁		
11:00				12:30~13:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	13:25~14:10 ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀	13:30~14:00 リラックスヨガ 石井 裕子	グルトレ	13:45~14:30 ピラティス 長谷川 由里惠	13:30~14:00 VolcanoYoga デトックス	13:30~14:00 VolcanoYoga デトックス	13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス	13:30~14:00 13:45~14:30 リラックスヨガ	13:30~14:00 13:45~14:30 リラックスヨガ	13:30~14:00 13:45~14:30 リラックスヨガ	12:50~13:35 LesMills BODYCOMBAT 小曾根 厚仁		
11:30				13:35~14:20 ラテンダンス 石間 みどり	14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:30~15:00 リラックスヨガ グルトレ		14:15~18:00 14:30~15:00 グルトレ	14:30~15:00 LesMills DANCE VR (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ	14:30~17:30 14:30~15:00 グルトレ	15:00~18:00 15:00~15:45 リラックスヨガ	15:25~16:10 BODY COMBAT VR (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ	14:45~17:30 14:45~15:00 ラテンダンス	14:45~17:30 グルトレ	
12:00				14:30~15:15 ZUMBA KAZKO	15:00~17:30 グラマッスルフィット SHIHO	15:30~16:00 グルトレ		16:30~17:30 16:00~17:00 biimaSports	16:00~17:00 biimaSports	16:30~17:00 グルトレ	16:30~17:30 16:30~18:00 レンタルスタジオ	16:30~17:00 グルトレ	16:30~17:00 グルトレ	15:25~16:10 BODY COMBAT VR (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ		
12:30				15:00~17:00 スタジオバーソナル	16:00~17:00 チアダンス キッズ	16:30~17:00 グルトレ		17:10~18:10 17:10~18:10 biimaSports	17:10~18:10 biimaSports	17:30~18:00 グルトレ	17:30~18:00 17:30~18:00 レンタルスタジオ	17:30~18:00 グルトレ	17:30~18:00 グルトレ	16:30~17:15 BODY BALANCE VR (予約不要)	16:30~17:00 グルトレ		
13:00				17:05~18:05 スタジオバーソナル	17:30~18:00 チアダンス ジュニア	18:00~18:00 グルトレ		18:00~18:45 18:00~18:45 VolcanoYoga ピラティス 富山 和江	18:30~19:00 グルトレ	18:30~19:00 グルトレ	18:00~18:45 18:00~18:45 VolcanoYoga ピラティス 富山 和江	18:30~19:00 グルトレ	18:30~19:00 グルトレ	17:30~18:00 グルトレ	17:30~18:00 グルトレ		
13:30				18:10~19:10 スタジオバーソナル	18:10~19:10 チアダンス アドバンス	18:30~19:00 グルトレ		19:05~19:55 19:05~19:55 LesMills BODYATTACK 矢内 麻美	19:10~19:55 リラックスヨガ	19:30~20:00 VolcanoYoga リンパロー 小松 潤	19:15~20:00 LesMills BODYCOMBAT 井上 駿斗	19:05~19:50 VolcanoYoga リフレッシュ	19:30~20:00 グルトレ	18:30~19:35 LesMills BODYPUMP 小松 潤	18:30~19:00 グルトレ		
14:00				19:40~20:10 BODY COMBAT VR (予約不要)	19:55~20:25 BODYPUMP 福川 錦祐	19:30~20:00 グルトレ		20:05~20:50 20:05~20:50 Yoga骨盤調整 ~warm~	20:20~20:50 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:30~21:00 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:20~21:00 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	19:15~19:45 LesMills BODYPUMP 井上 駿斗	19:15~19:45 DANCE 出口 真理安			
20:00				20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:45~21:30 TRF EZ DO DANCEZINE MaMe	20:30~21:00 グルトレ		20:20~20:50 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:30~21:00 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	20:30~21:00 グルトレ	20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:20~21:00 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	19:30~19:35 LesMills BODYPUMP 井上 駿斗	19:30~20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 潤			
20:30				20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:45~21:30 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	20:30~21:00 グルトレ		20:20~20:50 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:30~21:00 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	20:30~21:00 グルトレ	20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:20~21:00 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	19:30~20:15 LesMills BODYPUMP 井上 駿斗	19:30~20:00 VolcanoYoga アドバンス 小松 潤			
21:00				20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:45~21:30 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	20:30~21:00 グルトレ		20:20~20:50 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:30~21:00 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	20:30~21:00 グルトレ	20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:20~21:00 LesMills BODYATTACK 石橋 舞	20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:35~21:20 VolcanoYoga リンパロー 小松 潤	20:35~21:20 グルトレ		
21:30				22:00				22:30				23:00				23:00	

グループエクササイズタイムスケジュール

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。

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						8:15~9:00 岩盤浴 Free Time (予約不要)			
8:00						8:15~8:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)			
8:30						8:45~9:30 BODY COMBAT			
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR (予約不要)					9:30~10:15 VolcanoYoga チップス 本庄 悅子			
9:30						10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP			
10:00						10:15~11:15 biima Sports			
10:30	10:15~11:00 エアピクス 竹内 愛					10:30~11:00 グルトレ			
11:00						11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE			
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE					11:25~12:25 biima Sports			
12:00						11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛			
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA					11:30~12:00 グルトレ			
13:00						12:30~13:00 グルトレ			
13:30						12:45~13:30 RITMOS			
14:00	13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次					12:45~13:30 LES MILLS BODYBALANCE			
14:30						13:30~14:15 ZUMBA			
15:00						13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE			
15:30	15:05~15:50 LES MILLS DANCE 出口 真理安					13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT			
16:00						14:00~14:45 ZUMBA			
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 原田 悅茉					14:30~15:00 VolcanoYoga リフレッシュ			
17:00						15:00~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT			
17:30	17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK 原田 悅茉					15:00~15:30 LES MILLS BODYJAM			
18:00						16:00~16:45 LES MILLS BODYJAM			
18:30	17:50~18:35 RITMOS 大関 洋丈					16:20~17:15 VolcanoYoga リフレッシュ			
19:00						17:00~17:50 LES MILLS BODYBALANCE			
19:30						17:35~18:20 VolcanoYoga チップス			
20:00						18:30~19:00 VolcanoYoga リラックス			
20:30						18:40~19:30 岩盤浴 Free Time (予約不要)			
21:00									
21:30									
22:00									
22:30									

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。

(※)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。

※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ございません。

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°C、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。

 女性専用のクラスとなります。

 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すご退室し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タブ付きのみ持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出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お控えください。
- ◆レッスン終了後は、体をリラックスさせ、充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Free Time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。

HPタイムスケジュール
確認は[こちら](#)



インストラクター
代行情報は[こちら](#)

