

2026.9～ 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 LesMills BODYPUMP Ruri	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 マンツーマン サポート	10:15~11:00 LesMills BODYCOMBAT 原田 悠美	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 マンツーマン サポート
11:00								
11:30	11:25~12:10 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	11:20~12:05 A-PUMP KAZUKI Maki	11:45~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	11:30~12:00 マンツーマン サポート	11:25~12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子	11:25~12:10 LesMills BODYATTACK 原田 悠美	12:00~12:45 Volcano 筋膜リリースヨガ MSUZU	11:30~12:00 マンツーマン サポート
12:00								
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40~13:10 BODY PUMP 矢内 麻美	13:00~13:45 サウンドフローヨガ45 ～音階～ 仲間 貴紀	12:30~13:00 マンツーマン サポート	12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ		13:00~13:45 シューズルフロヨガ 出口 真理安	12:30~13:00 マンツーマン サポート
13:00								
13:30	13:35~14:20 ランゲダンス 石関 みどり	13:25~14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30~14:00 マンツーマン サポート	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 マンツーマン サポート
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 マンツーマン サポート			14:30~17:30	14:30~15:00 マンツーマン サポート
15:00	有料 15:00~17:30 スタジオパーソナル					14:55~15:40 LesMills DANCE VR (予約不要)		15:30~16:00 マンツーマン サポート
15:30							岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
16:00		16:00~17:00 チアダンス キッズ	岩盤浴 FreeTime (予約不要)		16:30~17:30 スタジオパーソナル	16:00~17:00 biima Sports		16:30~17:00 マンツーマン サポート
16:30								
17:00		17:05~18:05				17:10~18:10 biima Sports		
17:30		チアダンス ジュニア		17:30~18:00 マンツーマン サポート			17:30~18:00 マンツーマン サポート	
18:00						18:00~18:45 Volcano ピラティス 扇山 和江	18:00~18:45 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵	17:30~18:00 マンツーマン サポート
18:30		18:10~19:10 チアダンス アドバンス						
19:00	18:50~19:35 ZUMBA KAZKO						19:05~19:50 VolcanoYoga ミドル mio	18:30~19:00 マンツーマン サポート
19:30		19:40~20:25 LesMills BODYATTACK 岸本 渡平	19:00~19:45 Yogaピグナー ～warm～ 裕次	19:30~20:00 マンツーマン サポート	19:15~20:00 LesMills BODYATTACK 矢内 麻美	19:20~20:05 ピラティス 美馬らん	19:15~20:15 VolcanoYoga リンパフロー 小松清	19:30~20:00 マンツーマン サポート
20:00	19:55~20:25 LesMills BODYATTACK 栗田有里江		20:05~20:50 Yoga骨盤調整 ～warm～ 裕次					
20:30		20:45~21:30 LesMills BODYCOMBAT YUHI	20:45~21:30 TRIZ DO DANCEPOIZE MaMe	20:30~21:00 マンツーマン サポート	20:25~21:10 LesMills BODYCOMBAT 服部 朋晃	20:30~21:00 サウンドフロー～音階～ストレッチ 出口真理安	20:35~21:20 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	20:30~21:00 マンツーマン サポート
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 深瀬 恵子	10:10~10:55 ピラティス 前川 尚子	10:30~11:15 VolcanoYoga ピグナー 三上 直子	10:30~11:00 マンツーマン サポート	10:20~11:05 RITMOS Una	10:15~11:00 太極拳 松矢 好布		10:30~11:00 マンツーマン サポート
							11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	
	11:25~12:10 LesMills BODYJAM NINA	11:15~12:00 Yogaデトックス 出口真理安	11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 三上 直子	11:30~12:00 マンツーマン サポート	11:35~12:20 ZUMBA 毛利 智美	11:30~12:15 POP PILATES CAORI	12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	11:30~12:00 マンツーマン サポート
	12:30~13:15 LesMills BODYPUMP 小宮根 厚仁	12:15~13:15 フラダンス 山田 弘美	13:00~13:45 サウンドバスヨガ45 ～音階～ 出口 真理安	12:30~13:00 マンツーマン サポート	12:50~13:35 A-PUMP KAZUKI Mai*Mai	12:50~13:35 LesMills BODYCOMBAT 小宮根 厚仁	13:30~14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 網島 美智子	12:30~13:00 マンツーマン サポート
		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 ランゲダンス 石関 みどり	14:45~17:30	13:30~14:00 マンツーマン サポート
	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)	15:30~16:00 マンツーマン サポート	15:30~18:00 スタジオパーソナル	15:25~16:10 BODY COMBAT VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 マンツーマン サポート
		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 マンツーマン サポート		16:30~17:15 BODY BALANCE VR (予約不要)		16:30~17:00 マンツーマン サポート
				17:30~18:00 マンツーマン サポート				17:30~18:00 マンツーマン サポート
			18:00~18:45 Volcano ピラティス 扇山 和江				18:15~19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 清	18:30~19:00 マンツーマン サポート
	18:45~19:30 LesMills BODYCOMBAT 井上 暁斗	19:15~20:00 LesMills BODYATTACK 矢内 麻美	19:05~19:50 VolcanoYoga ミドル mio	19:30~20:00 マンツーマン サポート	18:50~19:35 LesMills BODYPUMP 井上 暁斗			
	19:55~20:25 LesMills BODYATTACK 井上 暁斗		20:20~21:05 Volcano Yoga ピグナー mio	20:30~21:00 マンツーマン サポート	19:55~20:40 LesMills BODYCOMBAT MISUZU	20:15~20:45 LesMills BODYATTACK 井上 暁斗	19:30~20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 清	19:30~20:00 マンツーマン サポート
	20:45~21:30 LesMills BODYATTACK 服部 朋晃			20:30~21:00 マンツーマン サポート	21:05~21:50 LesMills BODYATTACK MISUZU	21:05~21:50 スリムフローヨガ Marina	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	20:30~21:00 マンツーマン サポート

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			8:15~8:45 岩盤浴 FreeTime			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)	女性 40名予約制(※) 9:10~9:55 VolcanoYoga ビギナー 松成 広子			9:05~9:35 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	BODY COMBAT VR (予約不要)		
9:30								女性 40名予約制(※) 9:45~10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩 加奈子	
10:00			有料 10:15~11:15			10:15~11:00 LES MILLS BODY PUMP 井上 鏡斗			
10:30	エアロビクス 竹内 愛	10:15~11:15 biima Sports	10:15~11:15 温活筋膜 リリースヨガ 谷野 智子	10:30~11:00 マンツーマン サポート		10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林 直人			10:30~11:00 マンツーマン サポート
11:00								女性 11:00~11:45 VolcanoYoga デトックス 高岩 加奈子	
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 出口 真理安	11:25~12:25 biima Sports	女性 11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛	11:30~12:00 マンツーマン サポート		11:30~12:15 リラクソヨガ 松成 広子			11:30~12:00 マンツーマン サポート
12:00									
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA		12:35~14:30	12:30~13:00 マンツーマン サポート		12:25~13:10 RITMOS 飯沼 よしみ			12:30~13:00 マンツーマン サポート
13:00		12:50~13:35 LAOUND 柴田 有里江				12:35~13:20 ZUMBA 千歳 英子		12:45~13:30 VolcanoYoga ビギナー 松成 広子	12:30~13:00 マンツーマン サポート
13:30	13:45~14:30 リラクソヨガ 裕次	13:55~14:40 グラマッスルフィット miyu	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	13:30~14:00 マンツーマン サポート		13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT MISUZU		13:30~14:00 マンツーマン サポート
14:00						14:35~15:20 www!HIP 矢内 麻美	14:45~15:30 LAOUND 井上 鏡斗	14:00~14:45 サウンドフロ-ヨガ45 〜48分 仲間 真紀	14:30~15:00 マンツーマン サポート
14:30								15:15~16:00 VolcanoYoga リフレッシュ 仲間 真紀	14:30~15:00 マンツーマン サポート
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 ビギナー 井坂 友紀	15:30~16:00 マンツーマン サポート		15:40~16:25 けいらくストレッチ 石岡 ゆか	16:00~16:45 LES MILLS BODYJAM NINA	16:20~17:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	16:30~17:00 マンツーマン サポート
15:30									
16:00	16:10~16:55 LES MILLS BODY PUMP 原田 悠葉	16:50~17:35 ピラティス 大関 洋丈	女性 17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI	17:30~18:00 マンツーマン サポート		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 岩野 希希	17:30~18:00 マンツーマン サポート
16:30									
17:00	17:15~18:00 LES MILLS BODYATTACK 原田 悠葉	17:50~18:35 RITMOS 大関 洋丈				17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 家城 和大		18:40~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	18:30~19:00 マンツーマン サポート
17:30									
18:00									
18:30									
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)

マンツーマンサポートについて

- ◆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マンツーマン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1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

プログラム
内容解説はこちら