2026.11～　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

	BLUE Studio 42名予約制	RED Studio 28名予約制	Volcano Studio 40名予約制	Gym セミパーソナル制
7:00				
7:30	7:20～8:05 BODY BALANCE VR（予約不要）	7:25～8:10 LesMills DANCE VR（予約不要）	7:15～10:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:00				
8:30		8:40～9:25 BODY COMBAT VR（予約不要）		
8:45～9:30 BODY PUMP VR（予約不要）				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30	10:15～11:00 LesMills BODYPUMP 昆 直毅	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 小松 渚	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 K-POP CHOA 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
12:00				
12:30	12:30～13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40～13:10 WOMEN'S HIP 矢内 麻美		12:30～13:00 マンツーマンサポート
13:00			13:00～13:45 サウンドフローヨガ45 ～禅ヨガ～warm 仲間 真紀	
13:30	13:35～14:20 ラテンダンス 石田 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
14:00				
14:30		14:30～15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:15～18:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	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			
15:30				15:30～16:00 マンツーマンサポート
16:00		16:00～17:00 チアダンス キッズ		
16:30				16:30～17:00 マンツーマンサポート
17:00		17:05～18:05 チアダンス ジュニア		
17:30				17:30～18:00 マンツーマンサポート
18:00		18:10～19:10 チアダンス アドバンス		
18:30				18:30～19:00 マンツーマンサポート
18:50～19:35 ZUMBA KAZKO			19:00～19:45 Yogaピギナー ～warm～ 裕次	
19:30				19:30～20:00 マンツーマンサポート
19:55～20:25 LesMills BODYPUMP 堀江 雄太		19:40～20:25 LesMills DANCE 柴田 有里江		
20:00			20:05～20:50 Yoga骨盤調整 ～warm～ 裕次	
20:30				20:30～21:00 マンツーマンサポート
20:45～21:30 LesMills BODYCOMBAT YUHI		20:45～21:30 TRF EZ DO DANCERCIZE MaMe		
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

火曜日

	BLUE Studio 42名予約制	RED Studio 28名予約制	Volcano Studio 40名予約制	Gym セミパーソナル制
7:00				
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 岩盤浴 FreeTime（予約不要）		
7:30				
8:00				
8:15～9:00 BODY PUMP VR（予約不要）	8:25～9:10 LesMills DANCE VR（予約不要）			
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30	10:15～11:00 LesMills BODYCOMBAT 原田 悠菜	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 マンツーマンサポート
11:00				
11:30	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 悠菜	12:00～12:45 VolcanoYoga デトックス Sayaka	11:30～12:00 マンツーマンサポート
12:00				
12:30	12:30～13:15 リラックスヨガ チカコ	12:30～13:00 WOMEN'S HIP MISUZU		12:30～13:00 マンツーマンサポート
13:00			13:15～14:00 シーズナルフローヨガ ～warm～ 出口 真理安	
13:30	13:45～14:30 ピラティス Yurie			13:30～14:00 マンツーマンサポート
14:00		14:55～15:40 LesMills DANCE VR（予約不要）		
14:30			14:30～17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30～15:00 マンツーマンサポート
15:00				
15:30				15:30～16:00 マンツーマンサポート
16:00		16:00～17:00 biima Sports		
16:30	有料 16:30～17:30 スタジオパーソナル			16:30～17:00 マンツーマンサポート
17:00		17:10～18:10 biima Sports		
17:30				17:30～18:00 マンツーマンサポート
18:00			女性 18:00～18:45 Volcano ピラティス 畠山 和江	
18:30				18:30～19:00 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		有料 19:15～20:15 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	
19:30				19:30～20:00 マンツーマンサポート
20:25～21:10 LesMills BODYCOMBAT 服部 朋晃	20:30～21:00 サウンドバス30～振幅ストレッチ～ 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

水曜日

	BLUE Studio 42名予約制	RED Studio 28名予約制	Volcano Studio 40名予約制	Gym セミパーソナル制
7:00				
7:30～8:15 BODY COMBAT VR（予約不要）	7:15～10:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）			
8:00				
8:05～8:50 LesMills DANCE VR（予約不要）				
8:30				
8:40～9:10 BODY BALANCE VR（予約不要）				
9:00				
9:15～9:45 VIRTUAL CORE VR（予約不要）				
9:30				
10:00				
10:10～10:55 ピラティス 前川 尚子	10:20～11:05 リラックスヨガ 深須 恵子	10:30～11:15 VolcanoYoga ビギナー 三上 直子		10:30～11:00 マンツーマンサポート
11:00				
11:15～12:00 Yogaデトックス 出口 真理安	11:25～12:10 LesMills BODYJAM NINA	女性 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
12:00				
有料 12:15～13:15 フラダンス 山田 弘美	12:30～13:15 LesMills BODYPUMP 小曽根 厚仁			12:30～13:00 マンツーマンサポート
13:00			13:00～13:45 サウンドバスヨガ45 ～音浴～warm 出口 真理安	
13:35～14:20 ベリーダンス 牧口 順子	13:45～14:30 フラダンス 山田 弘美			13:30～14:00 マンツーマンサポート
14:00				
14:30～17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）				14:30～15:00 マンツーマンサポート
15:00	有料 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				15:30～16:00 マンツーマンサポート
16:00				
有料 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
17:00				
17:30				17:30～18:00 マンツーマンサポート
18:00～18:45 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵				
18:30				18:30～19:00 マンツーマンサポート
18:45～19:30 LesMills BODYCOMBAT 井上 暁斗		NEW 19:05～19:50 VolcanoYoga リンパフロー 松成広子		
19:15～20:00 Beyond 矢内 麻美				19:30～20:00 マンツーマンサポート
19:55～20:25 LesMills BODYPUMP HEAVY 井上 暁斗				
20:20～21:05 Volcano Yoga ビギナー mio				20:30～21:00 マンツーマンサポート
20:30～21:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美				
20:45～21:30 LesMills BODYATTACK 岸本 滉平				

木曜日

	BLUE Studio 42名予約制	RED Studio 28名予約制	Volcano Studio 40名予約制	Gym セミパーソナル制
7:00				
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 岩盤浴 FreeTime（予約不要）		
8:00				
8:50～9:35 BODY PUMP VR（予約不要）	9:00～9:45 BODY COMBAT VR（予約不要）			
9:30				
10:00				
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 マンツーマンサポート
11:00				
11:35～12:20 ZUMBA 毛利 智美	11:30～12:15 POP PILATES CAORI			11:30～12:00 マンツーマンサポート
12:00		女性 12:15～13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子		
12:50～13:35 K-POP CHOA Mai＊Mai	12:50～13:35 LesMills BODYCOMBAT 小曽根 厚仁			12:30～13:00 マンツーマンサポート
13:00				
13:30～14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 綱島 美智子				13:30～14:00 マンツーマンサポート
13:55～14:40 LesMills BODYBALANCE 出口 真理安	有料 14:00～15:00 ラテンダンス 石関 みどり			
14:00				
14:45～17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）				14:30～15:00 マンツーマンサポート
15:00				
有料 15:30～18:00 スタジオパーソナル				15:30～16:00 マンツーマンサポート
15:25～16:10 BODY COMBAT VR（予約不要）				
16:00				
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
17:00				
17:30				17:30～18:00 マンツーマンサポート
女性 18:15～19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚				
18:30				18:30～19:00 マンツーマンサポート
18:50～19:35 LesMills BODYPUMP 井上 暁斗				
19:30～20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 渚				19:30～20:00 マンツーマンサポート
19:55～20:40 LesMills BODYCOMBAT MISUZU	20:15～20:45 Beyond 井上 暁斗			
20:00				
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
21:05～21:50 LesMills BODYATTACK MISUZU	21:05～21:50 スリムフローヨガ Marina			

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

	BLUE Studio 42名予約制	RED Studio 28名予約制	Volcano Studio 40名予約制	Gym セミパーソナル制
7:00				
7:30				
8:00				
8:30			8:15~8:45 岩盤浴 FreeTime	
9:00	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	8:45~9:30 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	
9:30				
10:00			有料	
10:30	10:15~11:00 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
11:00				
11:30	11:20~12:05 LesMILLS 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
12:00				
12:30	12:30~13:15 LesMILLS BODYCOMBAT MASA		12:35~14:30 岩盤浴 FreeTime （予約不要）	12:30~13:00 マンツーマン サポート
13:00		12:50~13:35 Ubound 柴田 有里江		
13:30	13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次	13:55~14:40 グラマッスルフィット miyu		13:30~14:00 マンツーマン サポート
14:00				
14:30	15:05~15:50 LesMILLS 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 ビギナー 井坂 友紀	14:30~15:00 マンツーマン サポート
15:00				
15:30	16:10~16:55 LesMILLS BODYCOMBAT 原田 悠美	16:50~17:35 ピラティス 大関 洋丈	16:15~17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI	15:30~16:00 マンツーマン サポート 16:30~17:00 マンツーマン サポート
16:00				
16:30				
17:00				
17:30	17:15~18:00 LesMILLS 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 マンツーマン サポート
18:00				
18:30				18:30~19:00 マンツーマン サポート
19:00			18:45~19:30 岩盤浴 FreeTime （予約不要）	
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

日曜日

	BLUE Studio 42名予約制	RED Studio 28名予約制	Volcano Studio 40名予約制	Gym セミパーソナル制
7:00				
7:30				
8:00				
8:30	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	9:05~9:35 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	8:45~9:30 BODY COMBAT VR（予約不要）		
9:30			女性 40名予約制(※)	
10:00			9:45~10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩 加奈子	
10:30	10:15~11:00 LesMILLS BODYPUMP 井上 暁斗	10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林 直人	女性 11:00~11:45 VolcanoYoga デトックス 高岩 加奈子	10:30~11:00 マンツーマン サポート
11:00				
11:30	11:20~12:05 チョアチョア フィット 里野 瑠子	11:30~12:15 リラックスヨガ 松成 広子		11:30~12:00 マンツーマン サポート
12:00				
12:30	12:25~13:10 RITMOS 飯沼 よしみ	12:35~13:20 ZUMBA 千葉 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
13:00				
13:30	13:30~14:15 LesMILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	13:40~14:25 LesMILLS BODYCOMBAT MISUZU		13:30~14:00 マンツーマン サポート
14:00			14:00~14:45 VolcanoYoga リフレッシュ 綱島 美智子	
14:30	14:35~15:20 WOW! HIP 矢内 麻美	14:45~15:30 Ubound 井上 暁斗		14:30~15:00 マンツーマン サポート
15:00				
15:30	15:40~16:25 けいらくストレッチ 石岡 ゆか	16:00~16:45 LesMILLS BODYJAM NINA	15:15~16:00 VolcanoYog デトックス 仲間 真紀	15:30~16:00 マンツーマン サポート
16:00				
16:30	16:50~17:35 LesMILLS BODYATTACK 家城 和大	17:05~17:50 LesMILLS BODYBALANCE 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
17:00				
17:30	17:55~18:40 LesMILLS BODYCOMBAT 家城 和大		17:35~18:20 VolcanoYoga リンパフロー 菅野 有希	17:30~18:00 マンツーマン サポート
18:00				
18:30			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
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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。

(※)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。

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👇

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。

キッズスクールとなります。

プログラム 内容解説はこちら👇

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、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。