

5月3日(土)

憲法記念日

8:00	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
	42名予約制	28名予約制	40名予約制
8:30			8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要)
9:00		8:45~9:30 BODY COMBAT	
9:30	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	VR (予約不要)	女性 40名予約制(※) 9:30~10:15 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子
10:00			
10:30	10:15~11:00 エアロピクス 竹内 愛	10:15~11:15 b biimaSports	
11:00			
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE	11:25~12:25 b biimaSports	女性 11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛
12:00	出口 真理安		
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	12:50~13:35 uBOUND.	12:45~14:30
13:00		関根 隆介	
13:30			岩盤浴 FreeTime (予約不要)
14:00	13:45~14:30 リラックスヨガ	13:55~14:40 グラマッスルフィット	
14:30	裕次	miyu	
15:00			
15:30	15:05~15:50 LES MILLS DANCE	15:00~15:45 スリムフローヨガ	15:00~15:45 VolcanoYoga ビギナー 井坂 友紀
16:00	出口 真理安	裕次	
16:30	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP	16:25~17:10 Wow! HIP	16:15~17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI
17:00	稲岡 未来	Lucas	
17:30			女性 17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI
18:00	17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK	17:30~18:15 RITMOS	
18:30	稲岡 未来	大関 洋丈	
19:00			
19:30			18:40~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)

5月4日(日)

みどりの日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
42名予約制	28名予約制	40名予約制
8:15~8:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)		8:15~9:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要)
	8:45~9:30 BODY COMBAT	
9:05~9:35 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	VR (予約不要)	女性 40名予約制(※) 9:45~10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩 加奈子
10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:25~11:10 ピラティス 千葉 英子	女性 11:00~11:45 VolcanoYoga デトックス 高岩 加奈子
稲川 竣祐		
11:20~12:05 チョアチョアフィット	11:30~12:15 リラックスヨガ	
星野 瑠子	松成 広子	
12:25~13:10 RITMOS	12:45~13:30 ZUMBA	12:45~13:30 VolcanoYoga ビギナー 松成 広子
飯沼 よしみ	千葉 英子	
13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:45 禅×ヨガ ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀
矢内 麻美	稲川 竣祐	
14:35~15:20 Wow! HIP	15:00~15:30 uBOUND.	15:15~16:00 VolcanoYoga 筋膜リリース 仲間 真紀
矢内 麻美	関根 隆介	
15:40~16:25 けいらくストレッチ	16:00~16:45 LES MILLS BODYJAM	16:20~17:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要)
石岡 ゆか	NINA	
16:50~17:35 LES MILLS BODYATTACK	17:05~17:50 LES MILLS BODYBALANCE	17:35~18:20 VolcanoYoga リンパフロー 菅野 有希
家城 和太	NINA	
17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT		18:40~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)
家城 和太		

5月5日(月)

こどもの日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
42名予約制	28名予約制	40名予約制
8:45~9:30 BODY PUMP	8:40~9:25 BODY COMBAT	
VR (予約不要)	VR (予約不要)	
10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:15~11:00 LesMills DANCE	10:30~11:15 禅×ヨガ ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀
矢内 麻美	VR (予約不要)	
11:25~12:10 LES MILLS BODYATTACK	11:25~11:55 Wow! HIP	11:45~12:30 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵
稲岡 未来	矢内 麻美	
12:30~13:15 BAILA BAILA	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	有料 13:00~13:45 Volcano 温活筋膜リリースyoga 谷野 智子
市川 紀江	MASA	
13:40~14:25 LES MILLS BODYPUMP		14:15~15:00 VolcanoYoga ビギナー 谷野 智子
MASA		
	14:30~15:15 グラマッスルフィット	
14:55~15:40 LES MILLS DANCE	SHHO	
出口 真理安		
有料 16:05~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~17:00 チャダンス キッズ	15:30~16:15 Yogaビギナー ~warm~ 裕次
石橋 舞 & 稲川 竣祐		
	17:05~18:05 チャダンス ジュニア	16:45~17:30 Yoga骨盤調整 ~warm~ 裕次
17:30~18:15 LES MILLS BODYBALANCE		17:50~19:00 岩盤浴 FreeTime [warm] (予約不要)
出口 真理安	18:10~19:10 チャダンス アドバンス	

5月6日(火)

振替休日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
42名予約制	28名予約制	40名予約制
8:15~9:00 BODY PUMP	8:25~9:10 LesMills DANCE	8:30~10:00 岩盤浴 Free Time (予約不要)
VR (予約不要)	VR (予約不要)	
10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT	10:15~11:00 フラダンス	女性 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄 悦子
石橋 舞	中村 麻衣	
11:25~12:10 チョアチョアフィット	11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK	
松田 愛子	矢内 麻美	12:00~12:45 VolcanoYoga アドバンス YUMIYAN
12:30~13:15 リラックスヨガ	12:35~13:20 LES MILLS BODYBALANCE	13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka
チカコ	矢内 麻美	
13:45~14:30 ピラティス	無料 14:00~15:00 ZENSEE シンギングボール~音浴~ 出口 真理安	14:30~15:15 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵
長谷川 由里恵		
有料 15:00~16:00 ベリーダンス		
Sayaka		
	16:00~17:00 b biimaSports	16:00~16:45 VolcanoYoga ビギナー 田島 桃子
16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP		
稲岡 未来		
	17:10~18:10 b biimaSports	17:10~17:55 VolcanoYoga ミドル 田島 桃子
17:35~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT		
家城 和太		

ゴールデンウィーク(5/3~5/6)
タイムスケジュール

ジェクサー・フィットネス&スパ24浦和

営業時間 8:00~20:00 シムエリアのみ 0:00~24:00

(※)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