

# 2021.1.12～ ジェクサー・フィットネス&スパ 浦和

WEB予約枠は毎月27日に翌月枠が公開となります。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
7:00												
7:30	7:20~8:05 ボディバランス VR	7:25~8:10 SHBAM VR	7:15~10:00 岩盤浴 FreeTime	7:15~7:45 CXWORX VR	7:25~7:55 ボディコンバット VR	7:15~9:15 岩盤浴 FreeTime	7:15~8:00 ボディパンプ VR	7:40~8:10 ボディバランス VR	7:15~9:15 岩盤浴 FreeTime	7:30~8:15 ボディバランス VR	7:45~8:30 SHBAM VR	7:15~10:30 岩盤浴 FreeTime
8:00												
8:30	8:45~9:30 ボディパンプ VR	8:40~9:25 ボディコンバット VR		8:15~9:00 ボディパンプ VR	8:25~9:10 SHBAM VR		8:30~9:00 SHBAM VR	8:40~9:25 ボディコンバット VR		8:50~9:35 ボディパンプ VR	9:00~9:45 ボディコンバット VR	
9:00												
9:30												
10:00	30名予約制	28名予約制		42名予約制	28名予約制		9:30~10:00 CXWORX VR		定員40名	9:45~10:30 VolcanoYoga デトックス 出口真理安		
10:30	10:20~11:05 LES MILLS BODYJAM 福山峻一	10:15~11:00 初めての氣功 松矢好布	定員40名 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 功美	10:20~11:05 LES MILLS BODYPUMP 藤江真輝	10:15~11:00 太極拳 鈴木龍彦	定員40名 11:00~11:45 VolcanoYoga リンパフロー チカコ	42名予約制	10:40~11:25 モムチャン フィットネス CORE 森村康代	28名予約制	11:00~11:45 Volcano ピラティス 畠山和江	42名予約制	10:20~11:00 POWER HIPNESS 坪松美穂
11:00	42名予約制	28名予約制		42名予約制	20名予約制				定員40名			定員40名
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	11:20~12:05 太極拳 松矢好布	定員40名 11:45~12:30 VolcanoYoga コリオ 谷地元衣利加	11:25~12:10 モムチャン フィットネス 森村康代	11:30~12:15 LES MILLS BODYCOMBAT 谷地元衣利加	定員40名	30名予約制	11:35~12:20 フラダンス 山田弘美	定員40名	11:35~12:20 ZUMBA 毛利智美	28名予約制	11:35~12:20 POP PILATES CAORI
12:00	30名予約制	28名予約制		42名予約制	18名予約制		11:45~12:30 LES MILLS SHBAM 小林夏歩		定員40名			定員40名
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川純江	12:30~13:15 バレエエクササイズ 三上亜紀子		12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ	12:40~13:25 ANTIGRAVITY Fun Basic YASUCO/Erika	定員40名	30名予約制	13:00~13:45 ファイティング カーディオ 鈴木雄三	定員40名	12:15~13:00 VolcanoYoga コリオ 谷地元衣利加	42名予約制	12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄悦子
13:00												
13:30	30名予約制	28名予約制		42名予約制	18名予約制				定員40名			定員40名
14:00	14:00~14:45 エアロビクス ライト 佐藤陽子	13:45~14:30 LAOUND. 福山峻一	13:25~14:10 Volcano POWER HIPNESS 矢内麻美	13:45~14:30 ピラティス 長谷川由華	14:00~14:45 ANTIGRAVITY Fun Mix Erika/YASUCO	13:30~14:15 WARM デトックス Savaka						
14:30												
15:00	30名予約制	28名予約制		42名予約制	このクラスは ANTIGRAVITYのクラスを 受けた事がある方 のみご参加頂けます。		14:15~15:00 ボディコンバット VR	14:20~15:05 ベリーダンス 牧口順子	定員40名	13:30~17:40 岩盤浴 FreeTime	30名予約制	14:05~14:35 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香
15:30	15:15~16:00 ステップライト 佐藤陽子	15:00~15:45 フットコンディ ショニング 齋藤康則		15:00~15:45 ベリーダンス Savaka								30名予約制
16:00												
16:30	16:30~17:00 ボディパンプ VR	16:25~17:10 SHBAM VR	岩盤浴 FreeTime	16:15~17:00 ボディパンプ VR	16:10~16:55 ボディバランス VR	岩盤浴 FreeTime	15:55~16:40 ボディパンプ VR	15:35~16:20 ボディコンバット VR	定員40名	16:10~16:40 CXWORX VR	28名予約制	15:35~16:20 ボディコンバット VR
17:00												
17:30	30名予約制	20名予約制		30名予約制	28名予約制		17:00~17:30 CXWORX VR	17:45~18:20 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香	定員40名	17:30~18:15 VolcanoYoga リフレッシュ 小松清	30名予約制	17:30~18:15 VolcanoYoga リフレッシュ 小松清
18:00	17:40~18:25 Shape-up Boxing 小林直人	17:25~18:10 LES MILLS BODYJAM 小林夏歩		17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小河彩香	17:35~18:20 POP PILATES CAORI	定員40名	30名予約制	17:50~18:20 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香	定員40名	18:10~18:55 VolcanoYoga リフレッシュ 栗原美奈	28名予約制	17:40~18:10 GRIT strength 西川永暲
18:30	30名予約制	20名予約制		30名予約制	28名予約制							
19:00	18:45~19:30 ZUMBA KAZKO	18:40~19:25 LES MILLS RPM 福山峻一	定員40名 18:40~19:10 Volcano POWER HIPNESS 小林夏歩	18:45~19:30 LES MILLS BODYATTACK 小河彩香	18:40~19:25 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	定員40名	42名予約制	18:40~19:25 LES MILLS BODYPUMP 小河彩香	定員40名	18:30~19:15 ファイティング カーディオ 鈴木雄三	20名予約制	18:45~19:30 VolcanoYoga リフレッシュ 小松清
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

こちらは短縮営業期間のタイムスケジュールとなります。

# 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	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
7:00						
7:30						
8:00						
8:30			8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime	8:15~8:45 CXWORX VR		8:20~8:50 岩盤浴 FreeTime
9:00	9:00~9:30 CXWORX VR	18名予約制(※) 9:20~10:05 ANTIGRAVITY Fun Mix YASUO/ASA	定員40名 9:30~10:15 VolcanoYoga デトックス 本庄悦子	20名予約制(※) 変更 9:05~9:35 CXWORX VR	20名予約制(※) 変更 9:05~9:50 LES MILLS RPM 福山峻一	定員40名 9:10~9:55 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩加奈子
9:30	30名予約制 10:15~11:00 エアロピクス 竹内愛	18名予約制 10:40~11:25 ANTIGRAVITY Fun Basic ASA/YASUO		30名予約制 10:15~11:00 エアロピクス 青木恭子	20名予約制 10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林直人	定員40名 10:25~11:10 VolcanoYoga デトックス 高岩加奈子
10:00	30名予約制 11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 谷地元衣利加	暗闇 20名予約制 12:15~13:00 LES MILLS SHBAM 相吉澤菜音	定員40名 11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内愛	42名予約制 11:20~12:05 モムチャン フィットネス Maki	20名予約制 11:40~12:25 TRF EZ DO DANCEROIZE Kanao	定員40名 11:40~12:25 Volcano ピラティス 新名孝子
10:30	42名予約制 12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 藤江勇輝	28名予約制 13:30~14:15 POWER HIPNESS 小林夏歩	定員40名 12:45~13:30 VolcanoYoga コリオ 塚松美穂	42名予約制 12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 福山峻一	28名予約制 12:45~13:30 LES MILLS BODYBALANCE 榎本結衣	28名予約制 12:55~13:20 岩盤浴 FreeTime
11:00	42名予約制 13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次	暗闇 28名予約制 14:45~15:30 LAOUND 谷地元衣利加		30名予約制 13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 穴戸達也	20名予約制 14:35~15:20 LES MILLS BODYJAM 福山峻一	定員40名 13:50~14:35 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内麻美
11:30	暗闇 30名予約制 15:00~15:45 LES MILLS BODYATTACK 塚松美穂	暗闇 20名予約制 16:10~16:55 LES MILLS RPM 福山峻一	定員40名 15:00~15:45 VolcanoYoga ピキナー 裕次	30名予約制 15:45~16:30 リラックスヨガ 桑原由佳	20名予約制 16:55~17:40 ZUMBA 千葉英子	定員40名 15:05~15:50 VolcanoYoga リンパフロー mio
12:00	暗闇 42名予約制 16:15~17:00 LES MILLS BODYBALANCE 矢内麻美	28名予約制 17:25~18:10 モムチャン フィットネス CORE 豊野瑠子	定員30名 16:15~17:00 Volcano K-1 FIT FIGHT 小河彩香	42名予約制 16:50~17:35 スリムフローヨガ 桑原由佳		定員40名 16:20~17:05 Volcano POWER HIPNESS 矢内麻美
12:30	30名予約制 17:30~18:15 RITMOS 足立孝		定員40名 17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI			定員40名 17:35~18:20 VolcanoYoga デトックス 綿島美智子
13:00	30名予約制 18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 小河彩香	18:45~19:30 RPM VR	定員40名 18:45~19:30 VolcanoYoga リフレッシュ 綿島美智子			18:40~19:20 岩盤浴 FreeTime
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30	※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。					
22:00						
22:30	法人利用・他店登録の相互利用の場合(※)のレッスンはご予約・ご参加いただけません					
23:00						

### 備品について

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio
ステップ台	30台		
ボディパンプセット	42セット		
トレーニングマット	42枚	28枚	
CXWORXセット	20セット		
バイク		20台	
ハンモック		18セット	
トランポリン		28セット	
グルーツバンド	42セット	28セット	40セット
ヨガマット			40枚

備品が必要なクラス。※備品がなくなり次第定員とさせていただきます。

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を行うクラス。

- ### グループエクササイズご参加について
- ◆ レッスン参加時のマスク(口・鼻を覆えるもの)の着用をお願いいたします。
  - ◆ 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。
  - ◆ 体調管理には充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室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、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。
  - ◆ アンティグラビティ参加の際は、**腕と膝が隠れる服装**でお越しください。
  - ◆ **WEB予約制…レッスン開始10分前まで、ご自身のアカウントよりご予約いただけます。**  
**キャンセルの際はレッスン開始15分前までにご自身のアカウントよりご登録をお願い致します。**
- ※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。

- ### 7F・Volcanoプログラムご参加について
- ◆ ご参加される際は、並んで頂いている順番でご入場頂きます。
  - ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
  - ◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(330円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がございます。予めご了承ください。
  - ◆ 一部レッスンにおいて、レッスンの向きを変えて実施させていただきます。
  - ◆ ※7Fフロアは、女性専用クラスとなります。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、一度ご退室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)

	平日	土曜	日曜・祝日
浦和登録 レギュラー・レギュラープラス スーパーマスター会員	5:00~20:00		
他店舗登録(スーパーマスター含む)・法人会員・ビジター	9:30~20:00		
	10:00~20:00	10:00~20:00	10:00~20:00

HPタイムスケジュール  
確認はこちら

