

ジェクサー・フィットネス&スパ 浦和

【2019年GW特別プログラム】

	4/29(月) 昭和の日				4/30(火) 退位の日				5/1(水) 即位の日				5/2(木) 国民の休日			
	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
8:00																
8:30	8:10~8:40 ボディバランス VR	8:15~8:45 RPM VR	8:15~10:15				8:15~9:25				8:15~9:30		8:10~8:40 ボディバランス VR		8:15~9:30	
9:00	8:50~9:35 SHBAM VR	8:55~9:25 RPM VR	岩盤浴 FreeTime		8:45~9:45 ボディコンバット VR	8:40~9:25 SHBAM VR	岩盤浴 FreeTime		8:40~9:25 SHBAM VR	8:55~9:25 ボディバランス VR	岩盤浴 FreeTime		9:05~9:35 CXWORX VR	8:45~9:30 RPM VR	岩盤浴 FreeTime	
9:30						変更あり					変更あり					
10:00	10:00~10:50 初めての 気功 松矢好布	10:00~10:45 LES MILLS RPM 福山峻一		10:10~10:30 パワープレートサーキット	10:05~10:50 LES MILLS BODYPUMP 穴戸達也	9:45~10:45 太極拳 小松ゆき子	9:45~10:35 VolcanoYoga ビギナー 三上直子	10:10~10:30 パワープレートサーキット	9:45~10:15 CXWORX VR	9:45~10:15 ボディコンバット VR	9:45~10:35 VolcanoYoga ミドル チカコ	10:10~10:30 パワープレートサーキット	9:40~10:10 ボディコンバット VR	9:45~10:30 RPM VR	9:45~10:35 WARM リラックス 山田結美	10:10~10:30 パワープレートサーキット
10:30			10:30~11:20 VolcanoYoga ビギナー							タオル必要★ 10:30~11:20 セルフリンパ ドレナージュ &ストレッチ 栗原直美						
11:00	11:00~12:00 太極拳 松矢好布	11:10~11:55 ボディバランス VR	RINA		11:10~11:55 momchan フィットネス 森村康代	11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 谷地元衣利加	11:00~11:50 VolcanoYoga リンパフロー チカコ		11:45~12:30 LES MILLS SH'BAM 小林夏歩	11:40~12:40 ボディバランス VR	11:00~11:50 Volcano ピラティス 富山和江		10:30~11:30 リラックスヨガ 高田いっせい	11:10~11:40 TRXフィット 栗原直美	11:00~11:50 VolcanoYoga ミドル 阿部理佳子	
11:30			11:45~12:45 Volcano 美脚スリムヨガ -美しい下半身を- RINA			変更あり 12:15~13:15 緑理券あり 定員18名 12:40~13:40 ANTIGRAVITY YASUJO/Mafu	12:15~13:05 VolcanoYoga アドバンス 杉本麻衣		12:45~13:45 ファイティング カーディオ 鈴木雄三	13:00~14:00 フラダンス 山田弘美	12:15~13:05 VolcanoYoga ビギナー 栗原美奈		11:45~12:45 ZUMBA MOURI GW★Special 毛利智美	11:55~12:25 TRXストロング 栗原直美	12:15~13:05 VolcanoYoga デトックス 本庄悦子	
12:00											変更あり					
12:30	12:15~13:15 BAILA BAILA 市川紀江	12:25~13:10 バレエ エクササイズ 三上亜紀子			12:15~13:15 リラックスヨガ チカコ				14:10~15:10 ステップ 初参加歓迎 本日STEP デビュー♪ 中谷友星	14:15~15:15 バリードダンス 牧口順子	14:25~15:15 岩盤浴 FreeTime		13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP 小池真央	12:50~13:50 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	13:30~14:30 VolcanoYoga リンパフロー 土師恵	
13:00			13:10~14:10 VolcanoYoga リフレッシュ 古田晶子		13:35~14:35 ピラティス 長谷川由里恵	14:10~15:10 ANTIGRAVITY Mafu/YASUJO	13:20~14:20 VolcanoYoga デトックス Sayaka		14:10~15:10 笑顔 お披露目★★ スペシャル 中谷友星	15:45~16:15 TRXフィット 谷地元衣利加	14:25~15:15 岩盤浴 FreeTime		14:05~14:35 LES MILLS BODYBALANCE 古田晶子	14:10~15:10 B-ST ダイエットセミナー 木村×梅原×市村	14:45~15:15 岩盤浴 FreeTime	15:30~16:40 WARM リラックス チカコ
13:30	13:30~14:30 フットコンディ ショニング 齋藤康則	13:30~14:30 B-STシェイプ セミナー 畑×内田×市村			15:00~16:00 バリードダンス Sayaka	変更あり ANTIGRAVITYのクラスを 受けた事がある方のみ FUN2 Mafu/YASUJO	15:40~16:30 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄悦子		15:30~16:30 エアロピクス お披露目★★ スペシャル 中谷友星	15:30~16:30 WARM パワーヨガ 菅野有希		14:50~15:50 BAILA BAILA 石関みどり	16:00~17:00 ANTIGRAVITY Rest Mayuko/MARY	17:00~17:30 岩盤浴 FreeTime	17:45~18:35 VolcanoYoga ミドル 北村勝	
14:00			14:25~14:55 岩盤浴 FreeTime	15:10~15:30 パワープレートサーキット												
14:30	14:45~15:30 エアロピクス 佐藤陽子	14:45~15:15 ボディコンバット VR	15:10~16:00 WARM パワーヨガ 山田結美													
15:00																
15:30	15:45~16:30 ステップ 佐藤陽子				16:15~17:00 avex dance workout SALA	16:40~17:10 TRXフィット 谷地元衣利加	16:45~17:45 VolcanoYoga リンパフロー -内側からキレイに- 小松浩		16:50~17:35 LES MILLS BODYPUMP 福山峻一	17:00~17:45 RPM VR	16:45~17:45 WARM アロマリラックス -癒しの癒し- 裕次		16:20~17:20 フラダンス 重岡ちあき		17:00~17:30 岩盤浴 FreeTime	
16:00																
16:30																
17:00	16:50~17:50 YOGA-Deep リラクゼーション -五感への刺激- 高田いっせい	16:40~17:25 LES MILLS RPM 寺岡拓朗	17:00~17:50 VolcanoYoga デトックス mio		17:15~18:00 ZUMBA KAZKO	17:30~18:30 ボディバランス VR			17:50~18:20 GRIT PLYO 福山峻一	18:00~18:45 LES MILLS RPM 寺岡拓朗	18:10~19:00 VolcanoYoga リフレッシュ 栗原美奈		17:40~18:40 ファイティング カーディオ -空手編- 鈴木雄三	17:30~18:30 ボディバランス VR	17:45~18:35 VolcanoYoga ミドル 北村勝	
17:30																
18:00																
18:30	18:10~18:55 ZUMBA KAZKO	17:40~18:25 RPM VR	18:10~19:00 VolcanoYoga リフレッシュ mio		18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小川博睦	18:45~19:30 SHBAM VR										
19:00																
19:30																
20:00																

ジェクサー・フィットネス&スパ 浦和

【2019年GW特別プログラム】

	5/4(土)みどりの日				5/5(日)こどもの日				5/6(月)振替休日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
8:30	8:15~8:45 ボディパンフ VR		8:15~9:15 岩盤浴 FreeTime			8:15~8:45 RPM VR	8:15~9:05 VolcanoYoga ミドル Morita				8:15~10:15 岩盤浴 FreeTime	
9:00					8:30~9:00 CXWORX VR				8:50~9:35 SHBAM VR	8:40~9:25 RPM VR		
9:30	9:05~9:35 CXWORX VR	総理券あり 定員18名 9:20~10:20 ANTIGRAVITY Chie/YASUCO	9:30~10:30 VolcanoYoga テトックス 本庄悦子		9:15~10:00 エアロピクス 青木恭子	9:10~9:55 RPM VR	9:30~10:20 VolcanoYoga ビギナー Morita		10:00~10:50 初めての 気功 松矢好布	10:00~10:45 変更あり LES MILLS RPM 寺岡拓朗		10:10~10:30 パワープレートサーキット
10:00	10:00~10:45 エアロピクス 竹内愛	ANTIGRAVITY Chie/YASUCO	10:45~11:15 岩盤浴 FreeTime		10:20~11:05 モムチャン フィットネス KUMI	10:25~11:15 Shape-up Boxing 小林直人	10:40~11:30 VolcanoYoga テトックス 高岩加奈子		11:00~12:00 太極拳 松矢好布	11:10~11:55 ボディバランス VR	10:30~11:20 VolcanoYoga ビギナー RINA	
11:00	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT	ANTIGRAVITY YASUCO/Chie	11:30~12:20 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内愛		11:25~12:25 LES MILLS BODYPUMP 小池真央	11:35~12:35 avex dance workout kanako	11:50~12:40 Volcano ピラティス 新名孝子		12:15~13:15 BAILA BAILA 市川紀江	12:25~13:10 バレエ エクササイズ 三上亜紀子	11:45~12:35 VolcanoYoga リンパフロー RINA	
12:00	12:20~13:20 LES MILLS BODYPUMP 穴戸達也	12:10~13:10 ボディバランス VR	12:45~13:35 VolcanoYoga コリオ 坪松美穂		12:45~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 古田晶子	13:00~13:30 ボディバランス VR	13:00~13:30 岩盤浴 FreeTime		13:30~14:30 フィットコンディ ショニング 齋藤康則	13:25~13:55 ボディコンバット VR	13:00~14:00 ダイエツフロー YOGA 一夏に向け引き締め Aya	
13:30	13:40~14:40 アロマ リラクソロジー 〜極上の癒し〜 裕次	13:40~14:40 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	13:50~14:40 岩盤浴 FreeTime	13:50~14:10 パワープレートサーキット	13:45~14:30 LES MILLS SHBAM ジョイント★イベント 栗原直美×小林夏歩	13:55~14:25 ボディコンバット VR	13:50~14:40 VolcanoYoga ミドル 裕次	13:40~14:00 パワープレートサーキット	14:15~15:15 ボディバランス VR	14:15~15:15 ボディバランス VR	14:30~15:30 VolcanoYoga リフレッシュ 古田晶子	
14:00	14:55~15:40 LES MILLS BODYATTACK 坪松美穂	15:00~15:45 SHBAM VR	15:00~15:50 VolcanoYoga ミドル 裕次		14:45~15:15 GRIT strength 穴戸達也	15:05~15:35 TRX ストロンク 古田晶子	15:00~15:50 VolcanoYoga ビギナー 裕次	15:40~16:00 パワープレートサーキット	15:45~16:30 ステップ 齋藤康則	15:30~16:30 ボディコンバット VR	15:50~16:40 VolcanoYoga ミドル Sayuri	
15:00	15:55~16:55 LES MILLS BODYBALANCE 古田晶子	16:00~16:30 ボディコンバット VR	16:10~17:00 VolcanoYoga ビギナー 裕次		15:30~16:30 リラックスヨガ 桑原由佳	15:55~16:25 GRIT カーディオ 穴戸達也	16:10~17:00 VolcanoYoga コリオ 栗原直美		16:50~17:35 LES MILLS SHBAM 小林夏歩	16:45~17:30 SHBAM VR	17:00~17:50 VolcanoYoga テトックス mio	
16:00	17:10~17:55 RITMOS GW SPECIAL MIX I 足立孝	17:10~17:55 LES MILLS RPM 福山峻一	17:20~18:10 VolcanoYoga テトックス MAMI	17:50~18:10 パワープレートサーキット	16:45~17:30 ZUMBA 千葉英子	16:50~17:35 スリムフローヨガ 桑原由佳	17:20~18:20 VolcanoYoga テトックス 網島美智子		18:00~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT チャリティーレッスン 参加費500円 穴戸達也×古田晶子	17:45~18:45 ボディバランス VR	18:10~19:00 VolcanoYoga リフレッシュ mio	
17:00	18:10~18:55 モムチャン フィットネス CORE Maki	18:15~19:00 RPM VR	18:30~19:30 VolcanoYoga リフレッシュ 網島美智子		17:50~18:20 CXWORX VR	18:10~18:40 RPM VR	18:35~19:25 VolcanoYoga 骨盤調整 ヴェルデひとみ					
18:00					18:35~19:05 ボディバランス VR							
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												

CHARITR LESSON

チャリティーレッスン

LES MILLS BODYCOMBAT

5/6(月) BLUE Studio
18:00~19:00
穴戸達也×古田晶子

参加費：500円(非課税)

- レッスン参加には、事前にフロントにてご予約が必要です。
- ジェクサー会員、法人会員、ビジター会員参加OK
- 4/8(月)~予約開始
- 参加定員50名
- お申込後キャンセル時のご返金はございません。

営業時間 8:00~20:00
 ジムエリアのみ 5:00~26:00

2019.4.21 最新版