

2025/4/1現在

月曜日								火曜日								水曜日							
スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②		
スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります。																							
8:30	8:30~9:15																						
9:00	太極拳 松矢好布																						
9:30																							
10:00	9:50~10:35 Laound ユーバウンド 佐々木陽生	9:50~10:35 ホットヨガ テトックス 本庄悦子	10:00~10:15 ストレッチ	10:00~10:30 グルトレ	10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介	10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞																	
10:30			10:30~10:45 下半身エクササイズ																				
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ～ブレイントゥバランサー～ 日野さおり	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI		11:00~11:30 グルトレ	10:50~11:35 エアロピクスライト 飯作俊介	11:00~12:00 成人 スイミング スクール																	
11:30																							
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 飯作俊介		12:00~12:30 筋膜リリース 門野莉奈	12:00~12:30 グルトレ	12:10~12:50 フリー バドミントン	12:15~12:45 ディスタンス																	
12:30																							
13:00	13:00~14:00 LES MILLS BODYJAM テクニク15+ ボディジャム45 石井優奈	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈		13:00~13:30 グルトレ	13:00~13:40 みんなで バドミントン	13:00~13:45 アクア																	
13:30																							
14:00	14:05~14:50 美輪フェイス ～顔から全身を型作る～ フット コンディショニング yuka	14:05~14:50 美輪フェイス ～顔から全身を型作る～ yuka	14:00~14:30 グルトレ	14:00~14:50 インディアカ	14:00~14:50 フリー卓球	14:10~14:40 背泳ぎ ベージック																	
14:30	14:25~15:10 solen サルセッション 千葉英子	14:25~15:10 美輪ライン ストレッチ yuka	14:40~15:25		14:30~15:00 フリー卓球																		
15:00	15:10~15:55 リラククス ヨガ RITMOS リトモス 廣田茂子	15:10~15:55 リラククス ヨガ yuka	15:00~15:30 グルトレ	15:30~16:30 体育 スクール キンダー	15:30~16:00 フリー卓球	15:30~16:30 Jrスイミング スクール																	
15:30																							
16:00	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA		16:30~17:00 フリー卓球	16:00~16:30 フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール																	
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00																							
18:30	18:40~19:10 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ 岩泉志穂	18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子																					
19:00																							
19:30	19:30~20:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美	19:35~20:35 ホット ピラティス mami			19:30~20:10 かんたんフットサル	19:30~20:15 アクア 伊倉希実子																	
20:00																							
20:30	20:30~21:15 LES MILLS DANCE テクニク15+ レスミルダンス230 柴田有里江	20:30~21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約			20:30~21:10 かんたん バスケットボール	20:30~21:00 クロール ベージック																	
21:00																							
21:30	21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空				21:30~22:30																		
22:00																							
22:30																							

シェクサー・フィットネス&スパ大宮

グループエクササイズタイムスケジュール（木～日）

	木曜日								土曜日								日曜日							
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②			A	B	C		半面①	半面②		
8:30	スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります																							
9:00	8:50～9:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット YUI	9:00～9:45 ピラティス スタート 美馬らん							8:55～9:40 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ							8:00～11:00		8:50～9:35 tone トーン 針本樹	9:00～9:30 K-POP CHOA KAHO					
9:30					9:30～10:40	9:30～10:00										Jrスイミング スクール				9:30～10:30		9:20～10:20 フリー バドミントン	9:20～9:50 フリー卓球	9:25～10:15 ベビー スイミング スクール
10:00	9:55～10:40 エアロビクス ライト 竹内愛	10:00～10:45 整体 オリジナル 日下秀	10:10～10:25 中国体操		フリー バドミントン	10:00～10:30 フリー卓球	10:00～10:45 アクア		10:00～10:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美	9:55～10:55 ホットヨガ 骨盤調整 Marina		10:00～10:30 グルトレ	9:50～10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ					9:55～10:40 エアロビクス コンボⅠ 佐藤陽子	9:50～10:35 スリムフロー ヨガ 新井里江子	Jrダンス スクール ベーシック		10:20～11:20 フリー バドミントン	9:50～10:20 フリー卓球	10:30～11:30 Jrスイミング スクール
10:30						10:30～11:00 フリー卓球					10:45～11:45 バレエ									10:40～11:40		10:50～11:20 フリー卓球	10:30～11:30 Jrスイミング スクール	11:00～11:30 水中ウォーキング
11:00	11:00～11:45 エアロビクス コンボⅡ 中島美紀	11:05～11:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 宮之原千晶	11:00～12:00 バレエ		10:50～12:00 みんなで バドミントン	11:00～11:30 フリー卓球	11:00～12:00 成人 スイミング スクール		11:05～11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ YUTO	11:15～12:00 ホットヨガ リフレッシュ 松成広子		11:00～11:30 グルトレ	11:00～12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希		11:00～11:50 ベビー スイミング スクール		11:00～11:45 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子	10:55～11:40 リラックス ヨガ 新井里江子	Jrダンス スクール ベーシック	11:00～11:30 グルトレ	10:50～11:20 フリー卓球	11:30～12:30 Jrスイミング スクール	11:00～11:30 水中ウォーキング	
11:30						11:30～12:00 フリー卓球					12:05～12:35 平泳ぎベーシック 加藤梢貴											11:20～12:20 フリー バドミントン	11:20～11:50 フリー卓球	11:45～12:30 アクア
12:00	12:05～12:50 LES MILLS DANCE レスミルズダンス 柴田有里江	12:10～12:55 WOW! HIP ワオヒップ センター 岡村明美							12:10～12:55 LES MILLS BODYJAM ボディジャム KAHO	12:10～12:40 筋膜リリース nanako		12:00～12:30 グルトレ			12:00～13:00 Jr.スイミング 成人スイム		12:05～13:05 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 昆直毅	11:55～12:40 筋膜リリース 山口侑子	12:00～12:45 WOW! HIP ワオヒップ 向井瑞紅					
12:30					12:30～13:15 フラダンス 松本久美子	12:40～13:25 アクア							12:30～13:30 バレーボール ゲーム		13:05～13:50 アクア						13:00～14:00 フットサル ゲーム			
13:00	女性限定 13:10～13:40 WOW! HIP ワオヒップ 門野莉奈			13:00～13:30 グルトレ					13:10～13:55 LAOUND ユーバウンド 清水春希	13:20～14:05 スリムフロー ヨガ 松成広子														
13:30		ウォームクラス			13:35～14:20 リラックス ヨガ 大矢恵子	13:30～14:30 成人 スイミング スクール						14:00～14:30 グルトレ	14:15～15:15 チアダンス スクール キンダー		14:00～15:00 Jrスイミング スクール		14:45～15:30 ZUMBA ズンバ 千葉英子	14:50～15:35 ホットヨガ リフレッシュ 柴田有里江		14:00～14:30 グルトレ	14:20～15:20 バスケットボール ゲーム	14:30～15:30 成人 スイミング スクール		
14:00	14:00～14:45 ステップ コンボⅠ 工藤兼一	14:00～14:45 全身調整ヨガ 小松浩		14:00～14:30 グルトレ					14:15～15:00 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	14:25～15:10 WOW! HIP ワオヒップ KAHO		14:30～15:30 グルトレ	14:30～15:30 Jrダンス スクール ベーシック		15:00～16:00 Jrスイミング スクール						15:40～16:40 バレーボール ゲーム	15:45～16:15 クロールインター 金井元気		
14:30									15:20～16:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	15:30～16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈		15:00～15:30 グルトレ	15:20～16:20 Jrダンス スクール ベーシック	15:15～16:15 チアダンス スクール ベーシック	15:00～16:00 Jrスイミング スクール		16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史	17:00～17:45 ホットヨガ デトックス 高橋愛		16:00～16:30 グルトレ	17:00～18:00 アリーナ レンタル 【有料・フロント予約】			
15:00	15:05～15:50 エアロビクス コンボⅠ 工藤兼一	15:00～15:45 ホットヨガ リンパフロー 小松浩		15:00～15:30 グルトレ	15:15～16:15 フリー卓球	15:30～16:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール		16:25～17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 昆直毅	16:35～17:05 筋膜リリース 門野莉奈		16:00～16:30 グルトレ	16:30～17:30 Jrダンス スクール アドバンス	16:30～17:30 Jrスイミング スクール アドバンス	16:00～17:00 Jrスイミング スクール									
15:30					16:00～16:30 フリー卓球	16:30～17:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール																	
16:00		16:05～16:50 ホットヨガ コロオ 向井瑞紅	16:40～18:50 ジュニア 柔道スクール		16:20～17:20 フリー卓球	16:30～17:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール		17:30～18:15 エアロビクス ミドル 中島美紀	17:25～18:10 LES MILLS DANCE レスミルズダンス 柴田有里江		18:00～18:30 グルトレ	18:00～19:15 チアダンス スクール テクニク											
16:30					16:30～17:00 フリー卓球	17:00～17:30 フリー卓球	Jrスイミング スクール																	
17:00					17:30～18:30 フリー卓球	17:30～18:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール																	
17:30					17:30～18:30 フリー卓球	17:30～18:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール																	
18:00					17:30～18:30 フリー卓球	17:30～18:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール																	
18:30		18:40～19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子		19:00～19:30 グルトレ	18:40～20:10 チアダンス スクール アドバンス																			
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 白石周史																							
19:30																								
20:00	20:05～20:50 LAOUND ユーバウンド 長谷川未空	20:00～20:45 ホットヨガ リンパフロー Marina	20:30～21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約																					
20:30																								
21:00	21:10～21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史																							
21:30																								
22:00																								
22:30																								

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方など、どなたでもご参加いただける入門プログラム。
ホットスタジオプログラム。
道具（備品）が必要なプログラム。
有料スクールクラスとなります。

クラブ都合・インストラクター都合により、
変更する場合がございます。予めご了承ください。

★スタジオプログラムについて

■

スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入場できます。（※一部レッスンを除く）

■

インストラクターの指示に従いご入室ください。

■

レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。

■

裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内履きをご用意ください。

■

備品使用クラスは備品に限りがある為、定員人数が異なります。

■

WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる可能性がございます。

★プールプログラムについて

■

備品使用クラスは備品の数に限りがある為、定員人数が異なります。

■

レッスン開始5分～10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。

★ホット・ウォームプログラム【ピンク】について

■

バスタオル・約1リットル程度のお水（ふた付きの物）を必ずお持ちください。

■

体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願いいたします。

■

ホットプログラムでの連続参加はご遠慮ください。

※各エリアのルール・マナーにご協力いただきますようお願いいたします。

- ★スタジオプログラムについて

■

スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入場できます。（※一部レッスンを除く）

■

インストラクターの指示に従い入室ください。

■

レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。

■

裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内履きをご用意ください。

■

備品使用クラスは備品に限りがある為、定員人数が異なります。

■

WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる可能性がございます。
- ★プールプログラムについて

■

備品使用クラスは備品の数に限りがある為、定員人数が異なります。

■

レッスン開始5分～10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。
- ★ホット・ウォームプログラム【ピンク】について

■

バスタオル・約1リットル程度のお水（ふた付きの物）を必ずお持ちください。

■

体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願いいたします。

■

ホットプログラムの連続参加はご遠慮ください。
- ※各エリアのルール・マナーにご協力いただきますようお願いいたします。

※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。

※クラブの都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。

HPにございます、代行情報を参照ください。

※祝日は特別スケジュールになります。通常とスケジュールが異なりますので別途、ご確認ください。

※WOW!HIPはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様の身体に触れフォームの案内をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。