

ジェクサー・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 (月~水)

2025.1~

2025/12/10現在

月曜日			火曜日			水曜日		
スタジオ	ジム	アリーナ	スタジオ	ジム	アリーナ	スタジオ	ジム	アリーナ
A	B	C	A	B	C	A	B	C
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。								
8:30~9:15 太極拳 松矢好布			8:50~9:40 LesMills BODYATTACK ボディアタック 松井由美子	9:00~9:45 リラックスヨガ 新井里江子		8:50~9:35 LesMills BODYPUMP ボディパンプ YUI		9:50~10:35 RITMOS リトモス 佐藤陽子
9:00~9:30 9:30~10:35 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 松井由美子	9:30~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子	10:00~10:15 ストレッチ	10:00~10:30 エアロスタート 飯作後介	10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞	9:40~10:40 フリー卓球	9:40~10:10 フリー卓球	10:00~10:45 アクア 宮之原千晶	10:15~10:45 背泳ぎベースick 山崎一成
10:00~10:35 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 松井由美子	10:30~10:45 下半身エクササイズ	10:15~10:45 グルトレ	10:15~10:45 エアロピクスライト 飯作後介	10:40~11:10 フリー卓球	10:40~11:10 フリー卓球	10:40~11:35 水中ウォーキング KaoRu	10:55~11:40 エアロピクス ライト 佐藤陽子	11:00~12:00 成人スイミングスクール
10:30~11:35 Brain to Balance ～フレイングカラーステップ～	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI	11:15~11:45 グルトレ	11:15~11:45 エアロピクスライト 飯作後介	11:00~12:00 成人スイミングスクール	11:15~11:45 グルトレ	11:10~11:40 フリー卓球	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 門野莉奈	11:55~12:45 リラックスヨガ 新井里江子
11:00~11:35 日野さおり	11:15~11:45 グルトレ		11:15~11:45 エアロピクスライト 飯作後介		11:50~11:50 みんなでバドミントン	11:10~11:40 フリー卓球	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 門野莉奈	12:00~12:45 リラックスヨガ 新井里江子
11:30~12:00 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	12:10~12:50 フリー バドミントン	12:10~12:50 みんなで卓球 ティスタンス	12:15~12:45 みんなで卓球 ティスタンス	12:00~13:00 フリー バドミントン	12:10~12:40 フリー卓球	12:50~13:20 背泳ぎ インター	12:50~13:20 アクアコリオ 黒鳥奈々美
12:00~12:40 ステップコンボI 飯作俊介	12:30~13:30 筋膜リリース 門野莉奈	13:00~13:40 みんなで バドミントン	13:00~13:40 フリー卓球	13:00~13:45 アクア 大矢恵子	13:10~14:00 グラマッフル フィット 川又珠実	13:20~14:05 リフレッシュ 体操 中川昇	13:10~14:30 みんなで バドミントン	13:10~14:30 成人スイミングスクール
12:30~13:00 12:55~13:10 BODYJAM テクニック	13:15~14:00 美輪フェイス ～顔から全身を整える～	13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:00 フリー卓球	13:30~14:00 アクア 大矢恵子	13:15~14:00 グラマッフル フィット 川又珠実	13:20~14:05 リフレッシュ 体操 中川昇	13:10~14:10 みんなで バドミントン	13:10~14:10 フリー卓球
13:00~13:30 LES MILLS BODYJAM ボディジャム	13:15~14:00 yuka	14:00~14:50 グルトレ	14:00~14:50 インディアカ	14:10~14:40 クロール ベースick	14:20~15:05 ステップ ライト 高橋愛	14:25~15:10 ゼンゼン ゼンゼン 岡村美美	14:15~15:45 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用	14:15~15:45 グートレ
14:00~14:40 石井優奈	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子	14:15~15:00 美輪ainer ストレッチ yuka	14:15~14:45 グルトレ	14:10~14:40 インディアカ	14:20~15:05 ステップ ライト 高橋愛	14:25~15:10 ゼンゼン ゼンゼン 岡村美美	14:15~15:45 グートレ	14:15~15:45 筋膜リリース nanako
14:30~15:10 olution サルセーション	14:25~15:10 美輪ainer ストレッチ yuka	14:45~15:00 グルトレ	14:45~14:45 グルトレ	14:10~14:40 インディアカ	14:20~15:05 ステップ ライト 高橋愛	14:25~15:10 ゼンゼン ゼンゼン 岡村美美	14:15~15:45 グートレ	14:15~15:45 筋膜リリース nanako
15:00~15:55 RITMOS リトモス 廣田茂子	15:10~15:55 リラックス ヨガ 萩原香	15:15~15:45 グルトレ	15:15~15:45 グルトレ	15:10~14:40 インディアカ	15:30~16:15 骨盤 エクササイズ 佳代	15:30~16:00 体育 スクール キッズ	15:10~15:55 リラックス ヨガ 小泉雅子	15:10~15:55 リラックス ヨガ 小泉雅子
15:30~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	15:30~18:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用	15:30~18:00 グルトレ	15:30~16:30 骨盤 エクササイズ 佳代	15:30~16:30 骨盤 エクササイズ 佳代	15:30~16:30 骨盤 エクササイズ 佳代	15:30~16:30 骨盤 エクササイズ 佳代	15:10~15:55 リラックス ヨガ 小泉雅子	15:10~16:15 チアダンス スクール キンダー
16:00~16:30 16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA	16:30~17:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 ※ダンスフェス専用	16:30~17:30 グルトレ	16:40~17:40 骨盤 エクササイズ キッズ	16:35~17:35 骨盤 エクササイズ キッズ	16:30~17:30 骨盤 エクササイズ キッズ	16:30~17:30 骨盤 エクササイズ キッズ	16:20~17:05 太極拳 ～24歳～	16:20~17:05 Jrスイミング スクール
17:00~17:30 17:30~18:00 18:00~18:40 18:30~19:15 19:00~19:45 19:30~20:15 20:00~20:30 20:35~21:20 21:00~21:30 21:30~22:00 22:00~22:30	17:00~17:30 骨盤 エクササイズ キッズ	17:30~18:00 骨盤 エクササイズ キッズ	17:30~18:30 骨盤 エクササイズ ジュニア	17:45~18:45 骨盤 エクササイズ ジュニア	17:45~18:45 骨盤 エクササイズ ジュニア	17:45~18:45 骨盤 エクササイズ ジュニア	17:10~18:10 太極拳 ～24歳～	17:25~18:25 Jrスイミング スクール
18:00~18:30 18:30~19:15 19:00~19:45 19:30~20:15 20:00~20:30 20:35~21:20 21:00~21:30 21:30~22:00 22:00~22:30	18:15~18:45 グルトレ	19:15~19:45 グルトレ	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	19:35~20:10 筋膜リリース 石井優奈	19:35~20:10 筋膜リリース 石井優奈	18:10~18:55 パワーヨガ 佐藤亮子	18:35~19:50 チアダンス スクール テクニック
18:30~19:15 19:00~19:45 19:30~20:15 20:00~20:30 20:35~21:20 21:00~21:30 21:30~22:00 22:00~22:30	19:15~19:45 グルトレ	20:15~20:45 骨盤リリース 石井優奈	20:30~21:10 かんたん バスケットボール	20:30~21:00 かんたん バスケットボール	20:40~21:00 骨盤リリース 石井優奈	20:40~21:00 骨盤リリース 石井優奈	18:30~19:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	20:00~21:00 チアダンス スクール エキスパート
19:00~19:45 19:30~20:15 20:00~20:30 20:35~21:20 21:00~21:30 21:30~22:00 22:00~22:30	19:35~20:20 ホット ピラティス mami	20:30~21:30 骨盤リリース 石井優奈	20:30~21:00 かんたん バスケットボール	21:30~22:30 バスケット ボールゲーム	21:30~22:30 骨盤リリース 石井優奈	21:30~22:30 骨盤リリース 石井優奈	19:15~19:45 グルトレ	20:30~21:15 スピード& ディスタンス

2026.1~

ジェクサー・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）

2025/12/10現在

- **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。
備品使用グラフは備品を限りがある為、定員人数が異なります。
- WFR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

■ 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【ピンクリボン】について

- バスタオル・約1リットル程度の水お湯(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ひいたします。
※体調管理には、充分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。
※クラブ会員、インストラクター会員によりスケジュールを変更せ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!HP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お身体に触れ
フォームの案内をさせていただきます。ご了承ください。