2025.3～

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）

2026/2/1現在

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。

月曜日

時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ジム	アリーナ半面①	アリーナ半面②	スポーツプール	リラックスプール
8:30	8:30～9:15 太極拳 松矢好布							
9:00								
9:30								
10:00	9:50～10:35 LesMills BODYSTEP ボディステップ 松井由美子	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 / 10:30～10:45 下半身エクササイズ	10:15～10:45 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								
11:00	10:50～11:35 Brain toBalance ～ブレイント・バランス～ 日野さおり	10:55～11:40 ホットヨガリフレッシュ MAMI		11:15～11:45 グルトレ	10:50～11:35 エアロビクスライト 飯作俊介		11:00～12:00 成人スイミングスクール	
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		12:10～12:50 フリーバドミントン	12:10～12:50 みんなで卓球	12:15～12:45 ディスタンス	
12:30								
13:00	12:55～13:10 BODYJAMテクニック	13:00～13:30 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈			13:00～13:40 みんなでバドミントン	13:00～13:30 フリー卓球	13:00～13:45 アクア 大矢恵子	
13:30	13:15～14:00 LesMills BODYJAM ボディジャム 石井優奈		13:15～14:00 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ yuka	13:15～13:45 グルトレ		13:30～14:00 フリー卓球		
14:00		14:05～14:50 フット コンディショニング 廣田茂子	14:15～15:00 美軸ラインストレッチ yuka	14:15～14:45 グルトレ	14:00～14:50 インディアカ	14:00～14:30 フリー卓球		14:10～14:40 クロールベーシック
14:30	14:25～15:10 salsa tion サルセーション 千葉英子					14:30～15:00 フリー卓球		
15:00						15:00～15:30 フリー卓球		
15:30	15:25～16:10 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	15:30～16:30 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	
16:00						16:00～16:30 フリー卓球		
16:30		16:20～17:05 POP PILATES SAYAKA			16:40～17:40 体育スクールキンダージュニア	16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミングスクール	
17:00						17:00～17:30 フリー卓球		
17:30					17:50～18:50 体育スクールジュニア	17:30～18:00 フリー卓球	17:30～18:30 Jrスイミングスクール	
18:00						18:00～18:40 フリー卓球（40分クラス）		
18:30	18:40～19:10 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂	18:30～19:15 ホットヨガビギナー 松成広子		18:15～18:45 グルトレ				
19:00				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	
19:30	19:30～20:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美	19:35～20:20 ホットピラティス mami						
20:00			20:30～21:30 スタジオレンタル【有料】フロント予約	20:15～20:45 グルトレ	20:30～21:10 かんたんバスケットボール		20:30～21:00 バタフライベーシック	
20:30	20:35～21:20 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空							
21:00								
21:30					21:30～22:30 バレーボールゲーム			
22:00								
22:30								

火曜日

時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ジム	アリーナ半面①	アリーナ半面②	スポーツプール	リラックスプール
8:30	8:55～9:40 LesMills BODYATTACK ボディアタック YUI	9:00～9:45 リラックスヨガ 新井里江子						
9:00								
9:30					9:40～10:40 フリーバドミントン	9:40～10:10 フリー卓球		
10:00	10:00～10:45 ZUMBA ズンバ Marie	10:10～10:55 ChoreoSpinals コリオスパイラル 岡田純子	10:00～10:15 ストレッチ / 10:30～10:45 ウエストエクササイズ	10:15～10:45 グルトレ		10:10～10:40 フリー卓球		
10:30						10:40～11:10 フリー卓球		
11:00	11:05～11:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂	11:10～11:55 コアピラティス 岡田純子		11:15～11:45 グルトレ	10:50～11:50 みんなでバドミントン	11:10～11:40 フリー卓球	11:10～11:40 水中ウォーキング KaoRu	
12:00	12:10～12:55 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂	12:15～13:00 筋膜リリース 高柳綾	12:15～12:45 ピラティスベーシック 川又珠実		12:00～13:00 フリーバドミントン	11:40～12:10 フリー卓球	11:55～12:40 アクア45 KaoRU	
12:30						12:10～12:40 フリー卓球		
13:00	13:15～14:00 グラマッスルフィット 川又珠実	13:20～14:05 リフレッシュ体操 中川昇		13:15～13:45 グルトレ	13:10～14:10 みんなでバドミントン	12:40～13:10 フリー卓球	12:50～13:20 背泳ぎインター	
13:30						13:10～13:40 フリー卓球	13:30～14:30 成人スイミングスクール	
14:00	14:20～15:05 ステップライト 高橋愛	14:25～15:10 ZENSHIN ゼンシー 岡村明美		14:15～14:45 グルトレ		13:40～14:10 フリー卓球		
14:30					14:35～15:35 フリーバスケット	14:35～15:35 ソフトバレーボール		
15:00				15:15～15:45 グルトレ				
15:30		15:30～16:15 骨盤エクササイズ 佳代			15:55～16:45 埼玉ブロンコスJrバスケットボールスクールU-6・8		15:30～16:30 Jrスイミングスクール	
16:00			16:35～17:35 Jrダンススクールベーシック					
16:30					16:50～17:50 埼玉ブロンコスJrバスケットボールスクールU-12-①		16:30～17:30 Jrスイミングスクール	
17:00			17:45～18:45 Jrダンススクールアドバンス					
17:30					17:55～18:55 埼玉ブロンコスJrバスケットボールスクールU-12-②		17:30～18:30 Jrスイミングスクール	
18:00	18:30～19:15 エアロビクスミドル 笹井ひろみ			18:15～18:45 グルトレ				
18:30			18:55～19:55 Jrダンススクールエキスパート		19:00～20:15 埼玉ブロンコスJrバスケットボールスクールU-15			
19:00	19:35～20:20 RITMOS リトモス 笹井ひろみ	19:25～20:10 筋膜リリース 石井優奈		19:15～19:45 グルトレ				
19:30			20:15～21:15 スタジオレンタル【有料】フロント予約	20:15～20:45 グルトレ	20:30～21:10 かんたんフットサル		20:40～21:40 成人スイミングスクール	
20:00	20:40～21:25 LesMills BODYATTACK ボディアタック 山本綾音	20:30～21:00 SculpCORE ウォ！コア 石井優奈						
20:30								
21:00								
21:30					21:30～22:30 バスケットボールゲーム			
22:00								
22:30								

水曜日

時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	ジム	アリーナ半面①	アリーナ半面②	スポーツプール	リラックスプール
8:30	8:55～9:40 LesMills BODYPUMP ボディパンプ YUI	8:50～9:35 ホットヨガ骨盤調整 Marina						
9:00								
9:30								
10:00	10:00～10:30 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	10:00～10:45 ホットヨガミドル 新井里江子	10:10～10:25 ストレッチ / 10:40～11:00 ポールコンディショニング		9:50～10:35 RITMOS リトモス 佐藤陽子		10:00～10:45 アクア 宮之原千晶	10:15～10:45 背泳ぎベーシック 山崎一成
10:30								
11:00	10:50～11:35 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希	11:15～12:00 ホットヨガリフレッシュ 門野莉奈		11:15～11:45 グルトレ	10:55～11:40 エアロビクスライト 佐藤陽子		11:00～12:00 成人スイミングスクール	
12:00	12:00～12:45 ステップライト 佐藤陽子				12:00～12:45 リラックスヨガ 新井里江子			
12:30								
13:00	13:10～13:55 K-POP DANCE GROOVE Amane	13:00～13:45 筋膜リリース nanako		13:15～13:45 グルトレ	13:20～14:50 ソフトバレーボール	13:20～13:50 フリー卓球	12:50～13:20 アクアコリオ 黒鳥奈々美	
13:30							13:30～14:00 ミットシェイプ 橋本舞	
14:00	14:15～15:00 エアロビクスライト 岸美和子	14:05～14:50 スリムフローヨガ 小泉雅子	14:15～15:15 スタジオレンタル【有料】フロント予約	14:15～14:45 グルトレ		13:50～14:20 フリー卓球	14:10～14:40 ディスタンス	
14:30						14:20～14:50 フリー卓球		
15:00	15:20～16:05 骨盤引き締めピラティス 岸美和子	15:10～15:55 リラックスヨガ 小泉雅子		15:15～15:45 グルトレ	15:15～16:15 フリーバドミントン	15:15～16:15 チアダンススクールキンダー	15:30～16:30 Jrスイミングスクール	
16:00			16:00～17:00 Jrダンススクールベーシック					
16:30	16:20～17:05 太極拳 ～24式～ 弘澤成美					16:20～17:20 チアダンススクールベーシック	16:30～17:30 Jrスイミングスクール	
17:00			17:10～18:10 Jrダンススクールアドバンス					
17:30					17:25～18:25 チアダンススクールアドバンス		17:30～18:30 Jrスイミングジュニア	
18:00		18:10～18:55 パワーヨガ 佐藤亮子	18:30～19:30 スタジオレンタル【有料】フロント予約					
18:30					18:35～19:50 チアダンススクールテクニック			
19:00	19:15～20:00 LesMills BODYJAM ボディジャム 石井優奈	19:10～19:55 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 長谷川未空		19:15～19:45 グルトレ				
19:30								
20:00	20:15～21:00 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 下野雄飛	20:10～20:55 ジャズダンス YASUKO		20:15～20:45 グルトレ	20:00～21:00 チアダンススクールエキスパート		20:30～21:15 スピード＆ディスタンス	
20:30								
21:00	21:15～22:00 エアロビクスコンボⅡ 中島美紀							
21:30								
22:00								
22:30								

2026.3～

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）

2026/2/1現在

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

木曜日

スタジオ A
- 8:50～9:35 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット YUI
- 9:55～10:40 エアロビクスライト 竹内愛
- 11:00～11:45 エアロビクスコンボⅡ 中島美紀
- 12:05～12:50 uBound ユーバウンド 関根隆介
- 女性限定 13:10～13:40 WOW! HIP 門野莉奈
- 14:00～14:45 ステップコンボⅠ 工藤兼一
- 15:05～15:50 エアロビクスコンボⅠ 工藤兼一
- 19:00～19:45 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 白石周史
- 20:05～20:50 uBound ユーバウンド 長谷川末空
- 21:10～21:55 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史

スタジオ B
- 9:00～9:45 ピラティススタート 美馬らん
- 10:00～10:45 整体オリジナル 日下秀
- 11:05～11:50 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 宮之原千晶
- 12:10～12:55 ゼンター 岡村明美
- ウォームクラス 14:00～14:45 全身調整ヨガ 小松渚
- 15:00～15:45 ホットヨガリンパフロー 小松渚
- 16:05～16:50 ホットピラティス 前川尚子
- 18:40～19:25 ホットヨガデトックス 本庄悦子
- 20:00～20:45 ホットヨガリンパフロー Marina

スタジオ C
- 10:10～10:25 中国体操
- 11:00～11:45 バレエ 門野莉奈
- 20:30～21:30 スタジオレンタル【有料】フロント予約

ジム
- 13:15～13:45 グルトレ
- 14:15～14:45 グルトレ
- 15:15～15:45 グルトレ
- 18:15～18:45 グルトレ
- 19:15～19:45 グルトレ

アリーナ 半面①
- 9:30～10:40 フリーバドミントン
- 10:50～12:00 みんなでバドミントン
- 12:30～13:15 フラダンス 松本久美子
- 13:35～14:20 リラックスヨガ 大矢恵子
- 15:15～16:15 体育スクールキンダー
- 16:20～17:20 体育スクールキンダージュニア
- 17:30～18:30 体育スクールジュニア
- 18:40～20:10 チアダンススクールエキスパート
- 20:30～21:10 かんたんバレーボール
- 21:30～22:30 バスケットボールゲーム

アリーナ 半面②
- 9:30～10:00 フリー卓球
- 10:00～10:30 フリー卓球
- 10:30～11:00 フリー卓球
- 11:00～11:30 フリー卓球
- 11:30～12:00 フリー卓球
- 15:00～15:30 フリー卓球
- 15:30～16:00 フリー卓球
- 16:00～16:30 フリー卓球
- 16:30～17:00 フリー卓球
- 17:00～17:30 フリー卓球
- 17:30～18:00 フリー卓球

スポーツプール
- 10:00～10:45 アクア 田島里佳
- 11:00～12:00 成人スイミングスクール
- 12:40～13:25 アクア 宮之原千晶
- 13:30～14:30 成人スイミングスクール
- 15:30～16:30 Jrスイミングスクール
- 16:30～17:30 Jrスイミングスクール
- 17:30～18:30 Jrスイミングスクール
- 19:30～20:15 アクア 伊倉希実子

リラックスプール
- 12:05～12:35 平泳ぎベーシック 加藤楨真
- 14:45～15:15 バタフライベーシック 加藤楨真

土曜日

スタジオ A
- 8:55～9:40 美軸フェイス～顔から全身を整える～ すみれ
- 10:00～10:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美
- 11:05～11:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 元吉香織
- 12:10～12:55 tone トーン 草野麻由
- 13:10～13:55 uBound ユーバウンド 清水春希
- 14:15～15:00 エアロビクスミドル 佐藤陽子
- 15:20～16:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子
- new 16:25～17:10 LesMills BODYATTACK ボディアタック 阿部隼翔
- 17:30～18:15 エアロビクスミドル 中島美紀

スタジオ B
- 9:55～10:40 ホットヨガ骨盤調整 Marina
- 11:15～12:00 ホットヨガリフレッシュ 松成広子
- 13:20～14:05 リラックスヨガ 松成広子
- 14:25～15:10 エアロスタート 吉岡知美
- 15:30～16:15 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈
- 16:35～17:05 筋膜リリース 門野莉奈
- 17:25～18:10 LesMills DANCE レズミルズダンス 川越春貴

スタジオ C
- 10:45～11:30 バレエ 檜山絵美
- 12:10～12:40 筋膜リリース nanako
- 13:15～14:15 Jrダンススクールベーシック
- 14:30～15:30 Jrダンススクールベーシック
- 15:35～16:35 Jrダンススクールアドバンス
- 16:40～17:40 Jrダンススクールエキスパート
- 17:45～18:45 Jrダンススクールテクニック
- 19:00～20:00 スタジオレンタル【有料】フロント予約

ジム
- 10:15～10:45 グルトレ
- 11:15～11:45 グルトレ
- 12:15～12:45 グルトレ
- 14:15～14:45 グルトレ
- 15:15～15:45 グルトレ
- 16:15～16:45 グルトレ
- 18:15～18:45 グルトレ

アリーナ 半面①
- 9:50～10:35 リラックスヨガ 鎌田まゆみ
- 11:00～11:45 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希
- 12:30～13:30 バレーボールゲーム
- 14:15～15:15 体育スクールキンダー
- 15:20～16:20 体育スクールキンダージュニア
- 16:30～17:30 体育スクールジュニア
- 18:00～19:15 チアダンススクールテクニック
- 19:30～21:00 チアダンススクールエキスパート

アリーナ 半面②
- 14:00～15:00 チアダンススクールキンダー
- 15:15～16:15 チアダンススクールベーシック
- 16:30～17:30 チアダンススクールアドバンス

スポーツプール
- 8:00～11:00 Jrスイミングスクール
- 11:00～11:50 ベビースイミングスクール
- 12:00～13:00 Jr.スイミング成人スイム
- 13:05～13:50 アクア 伊倉希実子
- 14:00～15:00 Jrスイミングスクール
- 15:00～16:00 Jrスイミングスクール
- 16:00～17:00 Jrスイミングスクール
- 17:00～18:00 Jrスイミングスクール

日曜日

スタジオ A
- 8:50～9:35 tone トーン 渡辺光
- 9:55～10:40 エアロビクスコンボⅠ 佐藤陽子
- 11:00～11:45 ステップコンボⅠ 佐藤陽子
- 12:05～12:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 安孫子礼基
- 13:20～14:05 LesMills BODYJAM ボディジャム 安孫子礼基
- 14:45～15:30 ZUMBA ズンバ 千葉英子
- 15:50～16:35 LesMills BODYATTACK ボディアタック 清水春希
- 16:55～17:40 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史

スタジオ B
- 9:50～10:35 スリムフローヨガ 新井里江子
- 10:55～11:40 リラックスヨガ 新井里江子
- 11:55～12:40 筋膜リリース 山口伴子
- 13:45～14:30 ホットヨガデトックス 岡村明美
- 14:50～15:35 ホットヨガリフレッシュ 綱島美智子
- 15:55～16:40 ゼンター ホットゼンシー 岡村明美
- 17:00～17:45 ホットヨガデトックス 高橋愛

スタジオ C
- 9:30～10:30 Jrダンススクールベーシック
- 10:40～11:40 Jrダンススクールベーシック
- 13:00～13:30 WOW! HIP 田畑亜咲里

ジム
- 10:15～10:45 グルトレ
- 14:15～14:45 グルトレ
- 16:15～16:45 グルトレ

アリーナ 半面①
- 9:20～10:20 フリーバドミントン
- 10:20～11:20 フリーバドミントン
- 11:20～12:20 フリーバドミントン
- 13:00～14:00 フットサルゲーム
- 14:20～15:20 バスケットボールゲーム
- 15:40～16:40 バレーボールゲーム
- 17:00～18:00 アリーナレンタル【有料・フロント予約】

アリーナ 半面②
- 9:20～9:50 フリー卓球
- 9:50～10:20 フリー卓球
- 10:20～10:50 フリー卓球
- 10:50～11:20 フリー卓球
- 11:20～11:50 フリー卓球
- 11:50～12:20 フリー卓球

スポーツプール
- 9:25～10:15 ベビースイミングスクール
- 10:30～11:30 Jrスイミングスクール
- 11:30～12:30 Jrスイミングスクール
- 13:00～13:45 アクア 簑島邦子
- 14:30～15:30 成人スイミングスクール
- 15:45～16:15 バタフライインター 金井元気
- 16:25～17:10 スピード＆ディスタンス 金井元気

リラックスプール
- 12:15～12:45 水中ウォーキング 簑島邦子

	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。

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、充分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。
※クラブ都合、インストラクター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お身体に触れ
　フォームの案内をさせていただくことがございます。予めご了承ください。