

2026.5~

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)

2026/4/12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		A	B			C	A	B		C	A			B	C	A		B	C																	
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	太極拳 松矢好布							8:55~9:40 LES MILLS 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							8:55~9:40 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ YUI																	
9:30								10:00~10:45 ZUMBA ズンバ Marie							10:00~10:15 ストレッチ							9:40~10:40 フリー バドミントン																	
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 松井由美子			9:50~10:35 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 飯作俊介			10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞			10:00~10:45 ZUMBA ズンバ Marie			10:10~10:35 LES MILLS CHOREOSPINALS コアスパイラル 岡田純子			10:10~10:40 フリー バドミントン			10:10~10:45 フリー バドミントン			10:00~10:35 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 甲斐ぎやべーシック 山崎一成					
10:30	10:50~11:35 Brain to Balance ブレイントゥバラン 日野さおり			10:50~11:35 ホットヨガ リフレッシュ MAMI			10:15~10:45 マンツーマン サポート			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			11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			11:10~11:55 コアピラティス 岡田純子			11:15~11:45 みんなで バドミントン			11:10~11:40 フリー バドミントン			11:10~11:40 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					
11:00	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			12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂			12:15~13:00 筋膜リリース 高柳穂			12:15~12:45 ピラティス ベージック 川又珠実			12:00~13:00 フリー バドミントン			12:10~12:40 フリー バドミントン			11:50~12:35 アクア45 KaoRU			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		
12:00	12:55~13:10 BODYJAM ボディジャム クニク			13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈			13:15~13:45 マンツーマン サポート			13:00~13:40 みんなで バドミントン			13:00~13:45 フリー バドミントン			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 マンツーマン サポート			13:10~14:10 みんなで バドミントン			13:10~13:40 フリー バドミントン			12:50~13:20 アクア 黒鳥奈々美			13:30~14:00 ミットシェイプ 橋本舞					
12:30	14:05~14:50 フィット コンディショニング 廣田茂子			14:15~14:45 マンツーマン サポート			14:00~14:50 インディアカ			14:00~14:30 フリー バドミントン			14:30~15:00 フリー バドミントン			14:20~15:05 ステップ ライト 高橋愛			14:25~15:10 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 岡村明美			14:15~14:45 マンツーマン サポート			14:35~15:35 フリー バドミントン			14:35~15:35 フリー バドミントン			12:50~13:20 アクア 黒鳥奈々美			13:30~14:00 ミットシェイプ 橋本舞					
13:00	15:10~15:55 リラックス ヨガ 萩原香			15:15~15:45 マンツーマン サポート			15:30~16:30 フリー バドミントン			15:30~16:30 フリー バドミントン			15:30~16:30 Jrスイミング スクール			15:30~16:15 骨盤 エクササイズ 佳代			15:15~15:45 マンツーマン サポート			15:15~15:45 フリー バドミントン			15:15~16:15 フリー バドミントン			15:15~16:15 フリー バドミントン			15:30~16:30 Jrスイミング スクール								
13:30	16:40~17:40 体育 スクール キッズ ジュニア			16:40~17:40 フリー バドミントン			16:30~17:00 フリー バドミントン			16:30~17:30 Jrスイミング スクール			16:30~17:30 Jrダンス スクール ベージック			16:30~17:30 Jrスイミング スクール			16:30~17:30 Jrスイミング スクール			16:30~17:30 Jrスイミング スクール			16:30~17:30 Jrスイミング スクール			16:30~17:30 Jrスイミング スクール											
14:00	17:50~18:50 体育 スクール ジュニア			17:50~18:50 フリー バドミントン			17:30~18:00 フリー バドミントン			17:30~18:30 Jrスイミング スクール			17:45~18:45 Jrダンス スクール アドバンス			18:15~18:45 マンツーマン サポート			17:55~18:55 Jrスイミング スクール			17:55~18:55 Jrスイミング スクール			17:55~18:55 Jrスイミング スクール			17:55~18:55 Jrスイミング スクール			17:55~18:55 Jrスイミング スクール								
14:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
15:00	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			20:15~20:45 マンツーマン サポート			20:30~21:10 かんたん バスケットボール			20:30~21:00 クロール プレス			20:40~21:25 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 山本綾音			20:25~21:10 スリム フロー ヨガ 松成広子			20:15~21:00 バレエ 門野莉奈			20:15~20:45 マンツーマン サポート			20:30~21:10 かんたん フィットサル			20:30~21:30 成人 スイミング スクール								
15:30	20:35~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空			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			20:30~21:10 かんたん バスケットボール			21:30~22:30 バレーボール ゲーム			20:40~21:25 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 山本綾音			20:25~21:10 スリム フロー ヨガ 松成広子			20:15~21:00 バレエ 門野莉奈			20:15~20:45 マンツーマン サポート			20:30~21:10 かんたん フィットサル			20:30~21:30 成人 スイミング スクール								
16:00	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
16:30	17:25~18:25 チャダンス スクール アドバンス			17:25~18:25 チャダンス スクール アドバンス			17:30~18:30 Jrスイミング ジュニア			17:30~18:30 Jrスイミング ジュニア			17:45~18:45 Jrダンス スクール アドバンス			18:15~18:45 マンツーマン サポート			17:55~18:55 Jrスイミング スクール			17:55~18:55 Jrスイミング スクール			17:55~18:55 Jrスイミング スクール			17:55~18:55 Jrスイミング スクール			17:55~18:55 Jrスイミング スクール								
17:00	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
17:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
18:00	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
18:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
19:00	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
19:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
20:00	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
20:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
21:00	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
21:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
22:00	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					
22:30	18:30~19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ 岩泉志穂			18:30~19:15 ホットヨガ ビギナー 松成広子			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:10 かんたん フィットサル			19:30~20:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ			19:20~20:05 筋膜リリース YUNA			19:15~19:45 マンツーマン サポート			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン			19:00~20:15 フリー バドミントン					

	木曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	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					
9:30			9:30~10:40 フリー バドミントン	9:30~10:00 フリー卓球			
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		10:00~10:30 フリー卓球	10:00~10:45 アクア		
10:30		10:10~10:25 中国体操		10:30~11:00 フリー卓球	田島里佳		
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	11:00~11:45 バレエ 門野莉奈	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	
11:30				11:30~12:00 フリー卓球			
12:00	12:05~12:50 Laound ユーパウンド 関根隆介	12:10~12:55 WOW!HIP センター 岡村明美				12:05~12:35 ハタフライ ベーシック 加藤梢貴	
12:30							
13:00	女性限定			12:30~13:15 フラダンス 松本久美子	12:40~13:25 アクア		
13:30	13:10~13:40 WOW!HIP 門野莉奈		13:15~13:45 マンツーマン サポート		宮之原千晶		
14:00	14:00~14:45 ステップ コンボI 工藤兼一			13:35~14:20 リラックス ヨガ 深須恵子	成人 スイミング スクール		
14:30			14:15~14:45 マンツーマン サポート				
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	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:15~16:15 フリー卓球	15:30~16:00 フリー卓球	14:45~15:15 クロールベーシック 加藤梢貴	
15:30				16:00~16:30 Jrスイミング スクール	15:30~16:30 Jrスイミング スクール		
16:00	16:05~16:50 ピラティス 前川尚子	16:00~16:45 ホットヨガ 骨盤調整 小松浩		16:20~17:20 フリー卓球	16:30~17:30 フリー卓球		
16:30				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	17:30~18:00 フリー卓球		
17:30				17:30~18:30 フリー卓球	17:30~18:30 Jrスイミング スクール		
18:00							
18:30			18:15~18:45 マンツーマン サポート				
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 白石周史	18:40~19:25 ホットヨガ デトックス 本庄悦子		18:40~20:10 チアダンス スクール エキスパート	19:30~20:15 アクア		
19:30			19:15~19:45 マンツーマン サポート				
20:00	20:05~20:50 Laound ユーパウンド 長谷川未空				伊倉希実子		
20:30				20:30~21:10 かんたん バレーボール			
21:00	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 白石周史	21:00~21:45 ホットヨガ ミドル take					
21:30				21:30~22:30 バスケットボール ゲーム			
22:00							
22:30							

	土曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	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							8:00~11:00 Jrスイミング スクール
9:30							
10:00	10:00~10:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美	9:55~10:40 ホットヨガ 骨盤調整 Marina		10:15~10:45 マンツーマン サポート	9:50~10:35 リラックス ヨガ 鎌田まゆみ		
10:30							
11:00			10:45~11:30 バレエ 榎山絵美		11:00~11:45 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	
11:30	11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 元吉香織	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 松成広子		11:15~11:45 マンツーマン サポート			
12:00							
12:30	12:10~12:55 tone トーン 草野麻由		12:10~12:40 筋膜リリース nanako	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:30~13:30 バレーボール ゲーム	12:00~13:00 Jr.スイミング 成人スイム	
13:00							
13:30	13:10~13:55 Laound ユーパウンド 清水春希	13:20~14:05 リラックス ヨガ 松成広子				13:05~13:50 アクア	
14:00							
14:30	14:15~15:00 エアロビクス ミドル 佐藤陽子	14:25~15:10 エアロスタート 吉岡知美	14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:15~14:45 マンツーマン サポート	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	
15:00							
15:30	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	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:20~16:20 チアダンス スクール ベージュ	15:00~16:00 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:30	16:25~17:10 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 阿部華翔	16:35~17:05 筋膜リリース 門野莉奈	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:00~17:00 Jrスイミング スクール	
17:00							
17:30	17:30~18:15 エアロビクス ミドル 中島美紀	17:25~18:10 LES MILLS DANCE レスミルダンス 川越香貴	17:45~18:45 Jrダンス スクール パフォーマンス			17:00~18:00 Jrスイミング スクール	
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

	日曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	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 tone トーン 渡辺光						
9:30							
10:00	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		10:15~10:45 マンツーマン サポート	9:50~10:20 フリー卓球	9:25~10:15 ベビー スイミング スクール	
10:30							
11:00	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		10:40~11:40 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	10:50~11:20 フリー卓球	10:30~11:30 Jrスイミング スクール
11:30							
12:00	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 安孫子礼基	11:55~12:40 筋膜リリース 山口侘子			11:20~12:20 フリー バドミントン	11:50~12:20 フリー卓球	11:30~12:30 Jrスイミング スクール
12:30							12:15~12:45 水中ウォーキング 義島邦子
13:00							
13:30	13:20~14:05 LES MILLS BODYJAM ボディジャム 安孫子礼基	13:00~13:30 WOW!HIP 田畑亜咲星			13:00~14:00 フットサル ゲーム	13:00~13:45 アクア 義島邦子	
14:00							
14:30	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 網島美智子			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	
15:00							
15:30	15:50~16:35 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 清水春希	15:55~16:40 ホットヨガ センター 岡村明美			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	
16:00							
16:30	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			16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:25~17:10 スピード& ディスタンス 金井元気	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
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。

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入室ください。
 - レッスン開始後の入室はご遠慮ください。
 - 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の数に限りがある為、定員数が異なります。
 - WEB予約については不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる場合がございます。
- ★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。
 - 体調が悪れない場合は、無理せず途中退室をお願いします。
 - 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。
 ※ホームページをご覧ください。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場合がございます。予めご了承ください。