2024.8～　ジェクサー・フィットネス&スパ 24浦和

WEB予約枠は毎月27日に翌月枠が公開となります。

月曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:20～8:05 BODY BALANCE VR（予約不要）	7:25～8:10 LesMills DANCE VR（予約不要）	7:15～10:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:45～9:30 BODY PUMP VR（予約不要）	8:40～9:25 BODY COMBAT VR（予約不要）		
10:15～11:00 LesMills BODYPUMP 福川 竣祐	10:15～11:00 初めての気功 松矢 好布	女性 10:30～11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya（K）	10:30～11:00 グルトレ
11:25～12:10 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	有料 11:20～12:20 太極拳 松矢 好布	11:45～12:30 Volcano Yoga コリオ 前田 恵	11:30～12:00 グルトレ
12:30～13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40～13:10 WOW! CORE 矢内 麻美	12:50～13:35 ZENSEE～陽～ 仲間 真紀	12:30～13:00 グルトレ
13:35～14:20 ラテンダンス 石関 みどり	13:25～14:10 リラックスヨガ 石井 裕子		13:30～14:00 グルトレ
有料 15:00～17:30 スタジオパーソナル	14:30～15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:15～18:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30～15:00 グルトレ
	16:00～17:00 チアダンス キッズ		15:30～16:00 グルトレ
	17:05～18:05 チアダンス ジュニア		16:30～17:00 グルトレ
18:00～18:30 LesMills BODYCOMBAT 深田 祐司	18:10～19:10 チアダンス アドバンス		17:30～18:00 グルトレ
18:45～19:30 ZUMBA KAZKO		18:30～19:15 ZENSEE～陽～ 出口 真理安	18:30～19:00 グルトレ
19:50～20:20 LesMills BODYPUMP 井上 暁斗	19:40～20:25 LesMills BODYATTACK 又多 紅樹	19:45～20:30 VolcanoYoga デトックス 出口 真理安	19:00～19:30 グルトレ
			19:30～20:00 グルトレ
			20:00～20:30 グルトレ
20:45～21:30 LesMills BODYCOMBAT 井上 暁斗	20:45～21:30 TRF EZ DO DANCERCIZE MaMe		20:30～21:00 グルトレ

火曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:15～7:45 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	7:25～7:55 BODY COMBAT VR（予約不要）	7:15～9:45 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:15～9:00 BODY PUMP VR（予約不要）	8:25～9:10 LesMills DANCE VR（予約不要）		
10:15～11:00 LesMills BODYCOMBAT YUHI	10:15～11:00 フラダンス 中村 麻衣	女性 10:30～11:15 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄 悦子	10:30～11:00 グルトレ
11:25～12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子	11:35～12:05 LesMills BODYBALANCE 坪松 美穂	女性 12:00～12:45 VolcanoYoga アドバンス YUMIYAN	11:30～12:00 グルトレ
12:30～13:15 リラックスヨガ チカコ	12:30～13:15 LesMills BODYATTACK 坪松 美穂		12:30～13:00 グルトレ
13:45～14:30 ピラティス 長谷川 由里恵	13:40～14:10 WOW! HIP 矢内 麻美	13:15～14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:30～14:00 グルトレ
有料 15:00～16:30 ベリーダンス Sayaka	15:00～15:45 LesMills DANCE VR（予約不要）	14:30～17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30～15:00 グルトレ
16:30～16:55 JFTV リフレッシュフローヨガ	有料 16:30～18:00 レンタルスタジオ ※電話もしくはフロントにてご予約ください		15:30～16:00 グルトレ
17:05～17:30 JFTV 美姿勢ワークアウト	8/6から スタート		16:30～17:00 グルトレ
17:50～18:35 RITMOS YASUCO		女性 18:00～18:45 VolcanoYoga 骨盤調整 Aya（K）	17:30～18:00 グルトレ
	18:35～19:20 LesMills BODYCOMBAT 井上 暁斗	19:05～19:50 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	18:30～19:00 グルトレ
19:25～20:10 LesMills BODYATTACK 矢内 麻美			19:00～19:30 グルトレ
	19:50～20:35 uBound 井上 暁斗		19:30～20:00 グルトレ
20:35～21:05 WOW! CORE 矢内 麻美		20:15～21:00 VolcanoYoga ミドル 小松 渚	20:00～20:30 グルトレ
			20:30～21:00 グルトレ

水曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
8:05～8:50 LesMills DANCE VR（予約不要）	7:30～8:15 BODY COMBAT VR（予約不要）	7:15～10:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
9:15～9:45 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	8:40～9:10 BODY BALANCE VR（予約不要）		
10:20～11:05 リラックスヨガ 大矢 恵子	10:15～11:00 WOW! HIP 坪松 美穂	10:30～11:15 VolcanoYoga コリオ 神場 梓	10:30～11:00 グルトレ
11:25～12:10 LesMills BODYJAM NINA	11:20～12:05 フラダンス 山田 弘美	11:45～12:30 VolcanoYoga デトックス 坪松 美穂	11:30～12:00 グルトレ
12:30～13:15 LesMills BODYPUMP 福川 竣祐	有料 12:15～13:15 フラダンス 山田 弘美		12:30～13:00 グルトレ
13:35～14:20 ベリーダンス 牧口 順子	13:45～14:30 LesMills BODYBALANCE 福川 竣祐	13:00～13:45 ZENSEE～陽～ 出口 真理安	13:30～14:00 グルトレ
	15:00～15:45 リラックスヨガ 西内 やよい	14:30～17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30～15:00 グルトレ
15:30～15:55 JFTV グラマッスルフィット			15:30～16:00 グルトレ
16:05～16:30 JFTV 骨盤リセット	16:25～17:10 BODY BALANCE VR（予約不要）		16:30～17:00 グルトレ
16:45～17:35 JFTV POPピラティス	8/7から スタート		
17:45～18:30 スタジオパーソナル	17:45～18:30 LesMills DANCE VR（予約不要）	18:00～18:45 Volcano Yoga コリオ 又多 紅樹	17:30～18:00 グルトレ
18:45～19:30 LesMills BODYCOMBAT 深田 祐司	19:15～20:00 J-POP & JAZZ さわちん	19:05～19:50 VolcanoYoga リフレッシュ 矢内 麻美	18:30～19:00 グルトレ
19:55～20:25 LesMills BODYPUMP 稲岡 未来			19:00～19:30 グルトレ
			19:30～20:00 グルトレ
	20:30～21:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美		20:00～20:30 グルトレ
20:50～21:35 LesMills BODYATTACK 稲岡 未来		20:30～21:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	20:30～21:00 グルトレ

木曜日

BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:30～8:15 BODY BALANCE VR（予約不要）	7:45～8:30 LesMills DANCE VR（予約不要）	7:15～10:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:50～9:35 BODY PUMP VR（予約不要）	9:00～9:45 BODY COMBAT VR（予約不要）		
10:20～11:05 RITMOS Una	10:15～11:00 太極拳 松矢 好布	女性 11:00～11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	10:30～11:00 グルトレ
11:35～12:20 ZUMBA 毛利 智美	NEW 11:30～12:15 POP PIRATES CAORI	女性 12:15～13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	11:30～12:00 グルトレ
12:50～13:35 J-POP DANCE GROOVE 藤原 将太	12:50～13:35 LesMills BODYCOMBAT いっちー。	13:30～14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 坪松 美穂	12:30～13:00 グルトレ
有料 14:00～14:50 JFTV 身体と心を整える ヨガ	有料 14:00～15:00 ラテンダンス 石関 みどり		13:30～14:00 グルトレ
15:00～15:45 JFTV お腹ヨガ	15:25～16:10 BODY COMBAT VR（予約不要）	14:45～17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30～15:00 グルトレ
16:00～16:25 JFTV 美姿勢ワークアウト	16:30～17:15 BODY BALANCE VR（予約不要）		15:30～16:00 グルトレ
16:40～18:00 スタジオパーソナル	8/8から スタート		16:30～17:00 グルトレ
		女性 18:15～19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	17:30～18:00 グルトレ
19:00～19:45 LesMills BODYPUMP 芹澤 宗一郎	19:00～19:30 LesMills DANCE 出口 真理安		18:30～19:00 グルトレ
		19:30～20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 渚	19:00～19:30 グルトレ
	20:00～20:45 LesMills BODYBALANCE 出口 真理安		19:30～20:00 グルトレ
20:15～21:00 LesMills BODYCOMBAT 芹澤 宗一郎			20:00～20:30 グルトレ
		20:35～21:20 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	20:30～21:00 グルトレ

グループエクササイズタイムスケジュール

土曜日

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:00				
7:30				
8:00				
8:30			8:15～9:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
9:00	9:00～9:30 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	8:45～9:30 BODY COMBAT VR（予約不要）	女性 40名予約制(※)	
9:30			9:30～10:15 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	
10:00				
10:30	10:15～11:00 エアロビクス 竹内 愛			10:30～11:00 グルトレ
11:00				11:00～11:30 グルトレ
11:30	11:20～12:05 LesMills BODYBALANCE 出口 真理安		女性 11:30～12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛	11:30～12:00 グルトレ
12:00				12:00～12:30 グルトレ
12:30	12:30～13:15 LesMills BODYCOMBAT KAJIWARA	12:30～13:15 uBound 関根 隆介	12:45～14:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	12:30～13:00 グルトレ
13:00				13:00～13:30 グルトレ
13:30	13:45～14:30 リラックスヨガ 裕次	13:45～14:30 LesMills BODYATTACK 又多 紅樹		13:30～14:00 グルトレ
14:00				14:00～14:30 グルトレ
14:30				14:30～15:00 グルトレ
15:00	15:00～15:45 LesMills DANCE 出口 真理安	15:00～15:45 スリムフローヨガ 裕次	15:00～15:45 VolcanoYoga ビギナー 井坂 友紀	15:00～15:30 グルトレ
15:30				15:30～16:00 グルトレ
16:00				16:00～16:30 グルトレ
16:30	16:15～17:00 LesMills BODYPUMP 稲岡 未来	16:15～17:00 WOW! HIP 坪松 美穂	16:15～17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI	16:30～17:00 グルトレ
17:00				17:00～17:30 グルトレ
17:30	17:30～18:15 LesMills BODYATTACK 坪松 美穂	17:30～18:15 RITMOS 大関 洋丈	女性 17:30～18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI	17:30～18:00 グルトレ
18:00				18:00～18:30 グルトレ
18:30				18:30～19:00 グルトレ
19:00			18:45～19:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

日曜日

	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制
7:00				
7:30				
8:00				
8:30	8:15～8:45 VIRTUAL CORE VR（予約不要）		8:15～9:15 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
9:00	9:05～9:35 VIRTUAL CORE VR（予約不要）	8:45～9:30 BODY COMBAT VR（予約不要）		
9:30			女性 40名予約制(※) 9:45～10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩 加奈子	
10:00				
10:30	10:15～11:00 LesMills BODYPUMP 福川 竣祐	10:25～11:10 Shape-up Boxing 小林 直人		10:30～11:00 グルトレ
11:00			女性 11:00～11:45 VolcanoYoga デトックス 高岩 加奈子	11:00～11:30 グルトレ
11:30	11:20～12:05 チョアチョアフィット 星野 瑠子	11:30～12:15 LesMills DANCE RYOMA		11:30～12:00 グルトレ
12:00				12:00～12:30 グルトレ
12:30	12:25～13:10 RITMOS 飯沼 よしみ	12:45～13:30 ZUMBA 千葉 英子	12:15～13:00 Volcano ピラティス 新名 孝子	12:30～13:00 グルトレ
13:00				13:00～13:30 グルトレ
13:30	13:30～14:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	13:50～14:20 uBound 井上 暁斗	13:45～14:30 VolcanoYoga 筋膜リリース 仲間 真紀	13:30～14:00 グルトレ
14:00				14:00～14:30 グルトレ
14:30	14:35～15:20 WOW! HIP 矢内 麻美	14:45～15:30 LesMills BODYCOMBAT 井上 暁斗		14:30～15:00 グルトレ
15:00			15:00～16:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	15:00～15:30 グルトレ
15:30	15:40～16:25 けいらくストレッチ 石岡 ゆか	15:50～16:35 LesMills BODYCOMBAT 小山田 恵子		15:30～16:00 グルトレ
16:00				16:00～16:30 グルトレ
16:30			16:30～17:15 Volcano Yoga コリオ 又多 紅樹	16:30～17:00 グルトレ
17:00	17:00～17:45 LesMills BODYATTACK 稲岡 未来	17:15～18:00 LesMills DANCE VR（予約不要）		17:00～17:30 グルトレ
17:30			17:35～18:20 VolcanoYoga デトックス 綱島 美智子	17:30～18:00 グルトレ
18:00	18:05～18:50 LesMills BODYCOMBAT 深田 祐司			18:00～18:30 グルトレ
18:30				18:30～19:00 グルトレ
19:00			18:40～19:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

有料プログラム詳細については別紙でご案内いたします。

(※)法人利用・他店登録の相互利用の方は、ご予約・ご参加いただけないレッスンとなります。

※スケジュールは、クラブ・インストラクターの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
※プログラム名称は、効果を保証するものではございません。

HPタイムスケジュール
確認はこちら

有料プログラムについて

◆レッスン毎に金額や申込などが異なります。
詳細につきましては別途館内掲示やホームページなどをご確認ください。
◆お支払いは交通系電子マネー・各種クレジットカードのみとなります。
◆スタジオパーソナルはパーソナルトレーニングをご予約いただいている方が対象です。
◆スタジオパーソナルをご希望の場合は担当トレーナーに直接お問い合わせください。

初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

岩盤ホットプログラム(室温38.0℃、湿度65%)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

岩盤プログラム(溶岩盤のみを温める)です。※外部環境により、室温、湿度に多少誤差が生じます。

VR…スクリーンに映像を投影し、映像に合わせてレッスンを行うクラス。

女性 女性専用のクラスとなります。

有料 有料のクラスとなります。ご参加ご希望の場合は別途お申込みとお支払いが必要です。

グループエクササイズご参加について

◆ お客様同士の十分な間隔を開ける為、各スタジオに定位置の設定をしております。
◆ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
◆ 体調が優れないと感じた場合は無理せずご退室しスタッフにお声掛けください。
◆ レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可能と致します。（ガラス製品を除く）
◆ スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
◆ 館内をご移動する際はお履き物をお履きください。
◆ 都合により、急遽スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
◆ アンティグラビティ参加の際は、脇と膝が隠れる服装でお越しください。
◆ WEB予約制…レッスン開始時刻まで、ご自身のアカウントよりご予約いただけます。
レッスン開始10分前までにチェックインの履歴がないと自動的にキャンセルとなるので予めご了承ください。
※各エリア、マナーアップにご協力いただきますようお願い致します。

7F・Volcanoプログラムご参加について

◆ ご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください(440円(税込)にてレンタルもご利用頂けます)。
◆ レッスン参加時には、１リットル程度のお水等のドリンクをご持参いただきこまめな水分補給を行いましょう。
◆ レッスンの連続参加はご遠慮ください。
◆ レッスン開始時間後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、充分な水分補給をお願い致します。
◆ レッスン終了後は、1時間半以上空けてからのお食事をお勧め致します。
◆ 外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承ください。
◆ レッスン参加状況等によってご案内の仕方が変更する場合もございます。予めご了承ください。

岩盤浴Free Timeについて

◆ 岩盤浴Free Timeは前後のクラスにより室温・湿度等環境が異なります※外部環境によって多少誤差が生じます。
◆ ご利用の際は、必ずバスタオルと1リットル程度のお水等、ドリンクをご持参ください。
◆ 岩盤浴FreeTime終了後は、一度ご退出をお願いいたします。

施設利用時間について

◆ 各エリアの施設利用時間は、営業終了時間までとなります。時間内でのチェックアウトにご協力ください。
※施設利用時間は、会員種別によって異なります。(法人利用・相互利用の際は10:00からのチェックインとなります)

グルトレについて

◆新規入会者のみ受講可能です。メニュー作成、マシンのポイント指導等のセミパーソナルトレーニングとなります。
◆スタジオプログラム同様WEB予約制となりますのでご自身のアカウントよりご予約いただけます。各枠定員3名
◆受講の際は予めウォーミングアップをした上で、5階ジムカウンターにお集まり下さい。