

2025.4～ ジェクサー・フィットネス&スパ 24浦和

	月曜日				火曜日			
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制	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	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		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	
8:00								
8:30			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)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
9:00	8:45~9:30 BODY PUMP VR (予約不要)	8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要)						
9:30								
10:00								
10:30	NEW 10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 稲岡 未来	10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布	女性 NEW 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 小松 渚	10:30~11:00 グルトレ	10:15~11:00 LES MILLS 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
11:00		有料						
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	11:20~12:20 太極拳 松矢 好布	NEW 11:45~12:30 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	11:30~12:00 グルトレ	11:25~12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子	11:20~12:05 LES MILLS 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
12:00								
12:30	12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江	12:40~13:10 NEW HIP 矢内 麻美	NEW 13:00~13:45 ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀	12:30~13:00 グルトレ	12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ	12:30~13:15 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂		12:30~13:00 グルトレ
13:00								
13:30	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	13:45~14:30 ピラティス 長谷川 由里恵	NEW 13:40~14:25 ANIMAL FLOW & コア Lucas	13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:30~14:00 グルトレ
14:00								
14:30		14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO	14:15~18:00	14:30~15:00 グルトレ	有料 15:00~16:00 ベリーダンス Sayaka	14:55~15:40 LesMills DANCE VR (予約不要)	14:30~17:30	14:30~15:00 グルトレ
15:00								
15:30				15:30~16:00 グルトレ				15:30~16:00 グルトレ
16:00		16:00~17:00 チアダンス キッズ	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	16:30~17:00 グルトレ	16:30~17:30 スタジオパーソナル	16:00~17:00 b biimaSports	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	16:30~17:00 グルトレ
16:30								
17:00		17:05~18:05 チアダンス ジュニア		17:30~18:00 グルトレ		17:10~18:10 b biimaSports		17:30~18:00 グルトレ
17:30	NEW						女性	
18:00	18:00~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT 石橋 舞	18:10~19:10 チアダンス アドバンス		18:30~19:00 グルトレ			18:00~18:45 Volcano ピラティス 畠山 和江	18:30~19:00 グルトレ
18:30			NEW		NEW	NEW		
19:00	18:45~19:30 ZUMBA KAZKO		19:00~19:45 Yogaピキナー ~warm~ 裕次	19:30~20:00 グルトレ	19:05~19:50 LES MILLS BODYATTACK 矢内 麻美	19:10~19:55 リラックスヨガ Marina	19:05~19:50 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	19:30~20:00 グルトレ
19:30		19:40~20:25 LES MILLS BODYATTACK 坪松 美穂	NEW		NEW	NEW		
20:00	19:50~20:20 LES MILLS BODYPUMP 福川 竣祐		20:05~20:50 Yoga骨盤調整 ~warm~ 裕次	20:30~21:00 グルトレ	20:20~20:50 VIRTUAL CORE 矢内 麻美	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 石橋 舞	20:15~21:00 VolcanoYoga ミドル 小松 渚	20:30~21:00 グルトレ
20:30								
21:00	20:45~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 福川 竣祐	20:45~21:30 TRIZ DO DANCEROIZE MaMe						
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

WEB予約枠は該当レッスン終了10分後から4週間後の該当レッスンが予約可能となります。

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
		7:15~10:00	
	7:30~8:15 BODY COMBAT		
8:05~8:50 LesMills DANCE VR (予約不要)	VR (予約不要)		
		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)		
	NEW 10:10~10:55 Wow!HIP 坪松 美穂	10:30~11:15 VolcanoYoga ビギナー 三上 直子	10:30~11:00 グルトレ
10:20~11:05 リラックスヨガ 大矢 恵子			
	11:10~11:55 LesMills BODYBALANCE 福川峻祐	女性 11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 三上 直子	11:30~12:00 グルトレ
11:25~12:10 LesMills BODYJAM NINA			
NEW 12:30~13:15 LesMills BODYPUMP 坪松	有料 12:15~13:15 フラダンス 山田 弘美		12:30~13:00 グルトレ
		13:00~13:45 禅×ヨガ ZENSEE〜陽〜 出口 真理安	13:30~14:00 グルトレ
NEW 13:45~14:30 フラダンス 山田弘美	13:35~14:20 ベリーダンス 牧口 順子		
		14:30~17:30	14:30~15:00 グルトレ
有料 15:00~18:00 スタジオパーソナル	15:00~15:45 リラックスヨガ 西内 やよい		15:30~16:00 グルトレ
	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	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	16:30~17:00 グルトレ
			17:30~18:00 グルトレ
		18:00~18:45 VolcanoYoga デトックス 出口 真理安	18:30~19:00 グルトレ
18:45~19:30 LesMills BODYCOMBAT 深田 祐司	NEW 19:15~20:00 uBOUND.	NEW 19:05~19:50 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵	
			19:30~20:00 グルトレ
19:55~20:25 LesMills BODYPUMP 稲岡 未来	矢内麻美		
		20:20~21:05 Volcano Yoga ビギナー 田島 桃子	20:30~21:00 グルトレ
20:50~21:35 LesMills BODYATTACK 稲岡 未来	20:30~21:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美		

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
		7:15~10:30	
7:30~8:15 BODY BALANCE VR (予約不要)	7:45~8:30 LesMills DANCE VR (予約不要)		
		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		10:30~11:00 グルトレ
		女性 11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	11:30~12:00 グルトレ
11:35~12:20 ZUMBA 毛利 智美	11:30~12:15 POP PILATES CAORI	女性 12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	12:30~13:00 グルトレ
	NEW 12:50~13:35 LesMills BODYCOMBAT 深田祐司		13:30~14:00 グルトレ
13:55~14:40 LesMills BODYBALANCE 出口 真理安	有料 14:00~15:00 ラテンダンス 石関 みどり	14:45~17:30	14:30~15:00 グルトレ
		岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
15:30~18:00 スタジオパーソナル	15:25~16:10 BODY COMBAT VR (予約不要)		16:30~17:00 グルトレ
	16:30~17:15 BODY BALANCE VR (予約不要)		17:30~18:00 グルトレ
		女性 18:15~19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	18:30~19:00 グルトレ
19:00~19:45 LesMills BODYPUMP 芹澤 宗一郎	18:45~19:30 uBOUND. 関根 隆介		19:30~20:00 グルトレ
	19:50~20:20 LesMills DANCE 出口 真理安	19:30~20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 渚	
20:15~21:00 LesMills BODYCOMBAT 芹澤 宗一郎	NEW 20:40~21:25 LesMills BODYBALANCE 福川峻祐	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					日曜日				
	BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym		BLUE Studio	RED Studio	Volcano Studio	Gym	
7:00	42名予約制	28名予約制	40名予約制	セミパーソナル制		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										
8:00										
8:30			8:15~9:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要)			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	9:00~9:30 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	BODY COMBAT VR (予約不要)	女性 40名予約制(※)			9:05~9:35 VIRTUAL CORE VR (予約不要)	BODY COMBAT VR (予約不要)			
9:30			9:30~10:15 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子					女性 40名予約制(※)		
10:00								9:45~10:30 VolcanoYoga 骨盤調整 高岩 加奈子		
10:30	10:15~11:00 エアロピクス 竹内 愛	10:15~11:15 biiimaSports		10:30~11:00 グルトレ		10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 福川 竣祐	10:25~11:10 Shape-up Boxing 小林 直人	女性 11:00~11:45 VolcanoYoga デトックス 高岩 加奈子	10:30~11:00 グルトレ	
11:00										
11:30	11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 出口 真理安	11:25~12:25 biiimaSports	女性 11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛	11:30~12:00 グルトレ		11:20~12:05 チョアチョアフィット 星野 瑞子	11:30~12:15 リラクسسヨガ 松成 広子		11:30~12:00 グルトレ	
12:00	NEW									
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	12:50~13:35 uBOUND. 関根 隆介		12:30~13:00 グルトレ		12:25~13:10 RITMOS 飯沼 よしみ	12:45~13:30 ZUMBA 千葉 英子	NEW 12:45~13:30 VolcanoYoga ビギナー 松成 広子	12:30~13:00 グルトレ	
13:00										
13:30	13:45~14:30 リラクسسヨガ 裕次	13:55~14:40 グラマッスルフィット miyu	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	13:30~14:00 グルトレ		13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美	13:50~14:35 LES MILLS BODYCOMBAT 福川 竣祐	NEW 14:00~14:45 禅×ヨガ ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀	13:30~14:00 グルトレ	
14:00										
14:30						14:35~15:20 WOW! HIP 矢内 麻美	15:00~15:30 uBOUND. 関根 隆介	NEW 15:15~16:00 VolcanoYoga 筋膜リリース 仲間 真紀	14:30~15:00 グルトレ	
15:00	15:05~15:50 LES MILLS 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	15:30~16:00 グルトレ		15:40~16:25 けいらくストレッチ 石岡 ゆか	16:00~16:45 LES MILLS BODYJAM NINA		15:30~16:00 グルトレ	
15:30										
16:00	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 稲岡 未来	16:25~17:10 WOW! HIP Lucas	16:15~17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI	16:30~17:00 グルトレ		16:50~17:35 LES MILLS BODYATTACK 家城 和太	17:05~17:50 LES MILLS BODYBALANCE NINA	17:35~18:20 VolcanoYoga リンパフロー 菅野 有希	16:20~17:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	16:30~17:00 グルトレ
16:30										
17:00			女性 17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI	17:30~18:00 グルトレ						
17:30	17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK 稲岡 未来	17:30~18:15 RITMOS 大関 洋丈								
18:00						17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 家城 和太				
18:30				18:30~19:00 グルトレ						
19:00			18:45~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)						18:40~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	18:30~19:00 グルトレ
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30	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。									
22:00	(※)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。									
22:30	※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ありません。									
23:00										

WEB予約枠は該当レッスン終了10分後から4週間後の該当レッスンが予約可能となります。

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。



女性専用のクラスとなります。



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。



キッズスクールとなります。

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はインストラクターの指示に従い、速やかにお願ひ致します。
- ◆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。
- ◆館内をご移動の際は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。
- ◆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。

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(550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、十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2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。

HPタイムスケジュール
確認はこちら👉



インストラクター
代行情報はこちら👉

