

2025.7～ ジェクサー・フィットネス&スパ 24浦和

	月曜日			
	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
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	
8:00			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
8:30				
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	10:15~11:00 LES MILLS BODY PUMP 稲岡 未来	10:15~11:00 初めての気功 松矢 好布	10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 小松 清	10:30~11:00 グルトレ
11:00		11:15~12:15 NEW 太極拳 松矢 好布	11:45~12:30 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵	
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODY BALANCE 矢内 麻美			11:30~12:00 グルトレ
12:00				
12:30	12:30~13:15 BALA BALA 市川 紀江	12:40~13:10 WOW! HAP 矢内 麻美		12:30~13:00 グルトレ
13:00			13:00~13:45 禅×ヨガ ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀	
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
14:00			14:15~18:00	
14:30		14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO		14:30~15:00 グルトレ
15:00	15:00~17:30 スタジオパーソナル	16:00~17:00 チアダンス キッズ	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
15:30				
16:00				
16:30		17:05~18:05 チアダンス ジュニア		16:30~17:00 グルトレ
17:00				
17:30				
18:00	18:00~18:30 LES MILLS BODY COMBAT 石橋 舞	18:10~19:10 チアダンス アドバンス		17:30~18:00 グルトレ
18:30				
19:00	18:50~19:35 ZUMBA KAZKO		19:00~19:45 Yogaビギナー ~warm~ 裕次	18:30~19:00 グルトレ
19:30		19:40~20:25 LES MILLS BODY ATTACK 坪松 美穂		19:30~20:00 グルトレ
20:00	19:55~20:25 LES MILLS BODY PUMP 福川 竣祐		20:05~20:50 Yoga骨盤調整 ~warm~ 裕次	
20:30				20:30~21:00 グルトレ
21:00	20:45~21:30 LES MILLS BODY COMBAT 福川 竣祐	20:45~21:30 TRF DANCEFROZE MaMe		
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	火曜日			
	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
7:30	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			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
8:30	8:15~9:00 BODY PUMP VR (予約不要)	8:25~9:10 LesMills DANCE VR (予約不要)		
9:00				
9:30				
10:00				
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODY COMBAT YUHI	10:15~11:00 フラダンス 中村 麻衣	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				
11:30	11:25~12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子	11:20~12:05 LES MILLS BODY BALANCE 坪松 美穂	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 リラックスヨガ チカコ	12:30~13:15 LES MILLS BODY ATTACK 坪松 美穂	13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	12:30~13:00 グルトレ
13:00				
13:30	13:45~14:30 ピラティス 長谷川 由里恵	13:40~14:25 ANIMAL FLOW Lucas		13:30~14:00 グルトレ
14:00			14:30~17:30	
14:30		14:55~15:40 LesMills DANCE VR (予約不要)		14:30~15:00 グルトレ
15:00	15:00~16:00 ベリーダンス Sayaka		岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
15:30				
16:00		16:00~17:00 b.iima Sports		16:30~17:00 グルトレ
16:30	16:30~17:30 スタジオパーソナル			
17:00		17:10~18:10 b.iima Sports		17:30~18:00 グルトレ
17:30				
18:00			18:00~18:45 VolcanoYoga ピラティス 畠山 和江	18:30~19:00 グルトレ
18:30				
19:00	19:05~19:50 LES MILLS BODY ATTACK 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 清	19:30~20:00 グルトレ
19:30				
20:00	20:20~20:50 LES MILLS BODY COMBAT 矢内 麻美		20:15~21:00 VolcanoYoga ミドル 小松 清	20:30~21:00 グルトレ
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	水曜日			
	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
7:30		7:30~8:15 BODY COMBAT VR (予約不要)	7:15~10:00	
8:00	8:05~8:50 LesMills DANCE VR (予約不要)		岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
8:30		8:40~9:10 BODY BALANCE VR (予約不要)		
9:00	9:15~9:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要)			
9:30				
10:00		10:10~10:55 WOW! HAP 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
10:30	10:20~11:05 リラックスヨガ 大矢 恵子			
11:00		11:15~12:00 LES MILLS BODY BALANCE 福川 竣祐	11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 三上 直子	11:30~12:00 グルトレ
11:30	11:25~12:10 LES MILLS BODY JAM NINA			
12:00		12:15~13:15 フラダンス 山田 弘美	13:00~13:45 禅×ヨガ ZENSEE ~陽~ 出口 真理安	12:30~13:00 グルトレ
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODY PUMP 坪松 美穂			
13:00		13:35~14:20 ベリーダンス 牧口 順子		13:30~14:00 グルトレ
13:30	13:45~14:30 フラダンス 山田弘美		14:30~17:30	14:30~15:00 グルトレ
14:00				
14:30		15:00~15:45 リラックスヨガ 西内 やよい	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
15:00	15:00~18:00 スタジオパーソナル	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		16:30~17:00 グルトレ
15:30				
16:00				
16:30			18:00~18:45 VolcanoYoga デトックス 出口 真理安	18:30~19:00 グルトレ
17:00				
17:30		19:15~20:00 LAOUND. 矢内麻美	19:05~19:50 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵	19:30~20:00 グルトレ
18:00	18:45~19:30 LES MILLS BODY COMBAT 深田 祐司			
18:30				
19:00				
19:30	19:55~20:25 LES MILLS BODY PUMP 稲岡 未来		20:20~21:05 VolcanoYoga ビギナー 田島 桃子	20:30~21:00 グルトレ
20:00				
20:30	20:50~21:35 LES MILLS BODY ATTACK 稲岡 未来			
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	木曜日			
	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
7:30			7:15~10:30	
8:00	7:30~8:15 BODY BALANCE VR (予約不要)	7:45~8:30 LesMills DANCE VR (予約不要)		
8:30			岩盤浴 FreeTime (予約不要)	
9:00	8:50~9:35 BODY PUMP VR (予約不要)	9:00~9:45 BODY COMBAT VR (予約不要)		
9:30				
10:00		10:15~11:00 太極拳 松矢 好布		10:30~11:00 グルトレ
10:30	10:20~11:05 RITMOS Una		11:00~11:45 VolcanoYoga ミドル YUMIYAN	
11:00				
11:30	11:35~12:20 ZUMBA 毛利 智美	11:30~12:15 POP PILATES CAOFI	12:15~13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	11:30~12:00 グルトレ
12:00				
12:30	12:50~13:35 LES MILLS BODY COMBAT Mai* Mai	12:50~13:35 深田祐司	13:30~14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 坪松 美穂	12:30~13:00 グルトレ
13:00		14:00~15:00 ラテンダンス 石関 みどり		14:30~15:00 グルトレ
13:30	13:55~14:40 LES MILLS BODY BALANCE 出口 真理安			
14:00			14:45~17:30	14:30~15:00 グルトレ
14:30				
15:00		15:25~16:10 BODY COMBAT VR (予約不要)	岩盤浴 FreeTime (予約不要)	15:30~16:00 グルトレ
15:30	15:30~18:00 スタジオパーソナル	16:30~17:15 BODY BALANCE VR (予約不要)		16:30~17:00 グルトレ
16:00				
16:30			18:15~19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 清	18:30~19:00 グルトレ
17:00				
17:30		18:45~19:30 LES MILLS BODY ATTACK 手塚 悠斗		
18:00			19:30~20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 清	19:30~20:00 グルトレ
18:30	19:00~19:45 LES MILLS BODY PUMP 井澤 崇一郎			
19:00		19:50~20:20 LES MILLS DANCE 出口 真理安		
19:30			20:35~21:20 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	20:30~21:00 グルトレ
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODY COMBAT 井澤 崇一郎			
20:30				
21:00				
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。

グループエクササイズタイムスケジュール

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。

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						10:15~11:00 エアロビクス 竹内 愛	10:15~11:15 biiima Sports		10:30~11:00 グルトレ
10:30						11:20~12:05 LES MILLS BODYBALANCE 出口 真理安	11:25~12:25 biiima Sports	女性	11:30~12:00 グルトレ
11:00								11:30~12:15 VolcanoYoga リフレッシュ 竹内 愛	
11:30									
12:00									
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	12:50~13:35 uBOUND 庄司	12:45~14:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	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 美子	12:30~13:00 グルトレ
13:00									
13:30	13:45~14:30 リラックスヨガ 裕次	13:55~14:40 グラマッスフィット miyu		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	14:00~14:45 禅×ヨガ ZENSEE へ陽〜 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 AKI	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					
15:30									
16:00	16:15~17:00 LES MILLS BODYPUMP 福岡 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 希希	17:30~18:00 グルトレ
16:30									
17:00									
17:30	17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK 福岡 未来	17:30~18:15 RITMOS 大関 洋文	17:30~18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI	17:30~18:00 グルトレ		17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 家城 和太			
18:00									
18:30									
19:00			18:45~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要)	18:30~19:00 グルトレ				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(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。

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。
- ◆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ります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ってください。
- ◆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Free Time終了後は、一度ご退室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。

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ありません。

