2026.3～　ジェクサー・フィットネス&スパ 24浦和

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。

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
7:00				
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 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:00				
8:30	8:45～9:30 BODY PUMP VR（予約不要）	8:40～9:25 BODY COMBAT VR（予約不要）		
9:00				
9:30				
10:00	10:15～11:00 チョアチョアフィット Maki	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 小松 渚	10:30～11:00 グルトレ
10:30				
11:00				
11:30	11:25～12:10 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美	有料 11:20～12:20 K-POP CHOA Maki 不定期開催 別途POPをご覧ください	11:45～12:30 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵	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 HIPHOP HOP 矢内 麻美	13:00～13:45 禅×ヨガ ZENSEE～陽～ 仲間 真紀	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
14:00				
14:30		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
15:00	有料 15:00～17:30 スタジオパーソナル			
15:30				15:30～16:00 グルトレ
16:00		16:00～17:00 チアダンス キッズ		
16:30				16:30～17:00 グルトレ
17:00		17:05～18:05 チアダンス ジュニア		
17:30				17:30～18:00 グルトレ
18:00		18:10～19:10 チアダンス アドバンス		
18:30				18:30～19:00 グルトレ
19:00	18:50～19:35 ZUMBA KAZKO		19:00～19:45 Yogaビギナー ～warm～ 裕次	
19:30		19:40～20:10 BODY COMBAT VR（予約不要）		19:30～20:00 グルトレ
20:00	19:55～20:25 LesMills BODYPUMP 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 LesMills BODYCOMBAT 福川 竣祐	20:45～21:30 TRF EZ DO DANCERCIZE MaMe		
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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
7:00				
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 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:00				
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	10:15～11:00 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
10:30				
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 LesMills BODYATTACK 原田 悠美	女性 12:00～12:45 Volcano シーズナルフローヨガ 出口 真理安	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	12:20～13:05 LesMills BODYCOMBAT 原田 悠美		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		13:15～14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka	13:30～14:00 グルトレ
14:00				
14:30		14:55～15:40 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
15:00				
15:30				15:30～16:00 グルトレ
16:00	有料 16:30～17:30 スタジオパーソナル	16:00～17:00 biima sports		
16:30				16:30～17:00 グルトレ
17:00		17:10～18:10 biima sports		
17:30				17:30～18:00 グルトレ
18:00			女性 18:00～18:45 Volcano ピラティス 畠山 和江	
18:30				18:30～19:00 グルトレ
19:00	19:05～19:50 LesMills BODYATTACK 矢内 麻美	19:10～19:55 リラックスヨガ Marina	有料 19:15～20:15 VolcanoYoga リンパフロー 小松渚	
19:30				19:30～20:00 グルトレ
20:00	20:15～21:00 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞	20:20～20:50 LesMills CORE 矢内 麻美		
20:30				20:30～21:00 グルトレ
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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
7:00				
7:30		7:30～8:15 BODY COMBAT VR（予約不要）	7:15～10:00 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:00	8:05～8:50 LesMills DANCE VR（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	10:20～11:05 リラックスヨガ 大矢 恵子	10:10～10:55 ピラティス 前川 尚子	10:30～11:15 VolcanoYoga ビギナー 三上 直子	10:30～11:00 グルトレ
10:30				
11:00		11:15～12:00 LesMills BODYBALANCE 福川 竣祐		
11:30	11:25～12:10 LesMills BODYJAM NINA		女性 11:40～12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 三上 直子	11:30～12:00 グルトレ
12:00		有料 12:15～13:15 フラダンス 山田 弘美		
12:30	12:30～13:15 LesMills BODYPUMP 福川 竣祐		13:00～13:45 禅×ヨガ ZENSEE～陽～ 出口 真理安	12:30～13:00 グルトレ
13:00				
13:30	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		13:30～14:00 グルトレ
14:00				
14:30			14:30～17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30～15:00 グルトレ
15:00	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				15:30～16:00 グルトレ
16:00		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		
16:30				16:30～17:00 グルトレ
17:00				
17:30				17:30～18:00 グルトレ
18:00			18:00～18:45 VolcanoYoga デトックス 出口 真理安	
18:30	18:45～19:30 LesMills BODYCOMBAT 井上 暁斗			18:30～19:00 グルトレ
19:00		19:15～20:00 Bound 矢内 麻美	19:05～19:50 VolcanoYoga リフレッシュ 前田 恵	
19:30	19:55～20:25 LesMills BODYPUMP 井上 暁斗			19:30～20:00 グルトレ
20:00			20:20～21:05 Volcano Yoga ビギナー mio	
20:30	20:45～21:30 LesMills BODYATTACK 服部 朋晃	20:30～21:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美		20:30～21:00 グルトレ
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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
7:00				
7:30	7:30～8:15 BODY BALANCE VR（予約不要）		7:15～10:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	
8:00		7:45～8:30 LesMills DANCE VR（予約不要）		
8:30	8:50～9:35 BODY PUMP VR（予約不要）			
9:00		9:00～9:45 BODY COMBAT VR（予約不要）		
9:30				
10:00	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
10:30			女性 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 CAORI		11:30～12:00 グルトレ
12:00			女性 12:15～13:00 VolcanoYoga デトックス 本庄 悦子	
12:30	12:50～13:35 K-POP CHOA Mai＊Mai	12:50～13:35 LesMills BODYCOMBAT 小菅根 厚仁		12:30～13:00 グルトレ
13:00				
13:30	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	13:30～14:15 VolcanoYoga リフレッシュ 綱島 美智子	13:30～14:00 グルトレ
14:00				
14:30			14:45～17:30 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	14:30～15:00 グルトレ
15:00		15:25～16:10 BODY COMBAT VR（予約不要）		
15:30	15:30～18:00 スタジオパーソナル			15:30～16:00 グルトレ
16:00				
16:30		16:30～17:15 BODY BALANCE VR（予約不要）		16:30～17:00 グルトレ
17:00				
17:30				17:30～18:00 グルトレ
18:00			女性 18:15～19:00 VolcanoYoga リンパフロー 小松 渚	
18:30				18:30～19:00 グルトレ
19:00	18:50～19:35 LesMills BODYPUMP 井上 暁斗	19:15～19:45 LesMills DANCE 出口 真理安		
19:30			19:30～20:15 VolcanoYoga アドバンス 小松 渚	19:30～20:00 グルトレ
20:00	19:55～20:40 LesMills BODYBALANCE 福川 竣祐	20:10～20:55 Bound 井上 暁斗		
20:30			20:35～21:20 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	20:30～21:00 グルトレ
21:00	21:05～21:50 LesMills BODYCOMBAT 石橋 舞			
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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

	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	10:15～11:15 biima Sports		10:30～11:00 グルトレ
11:00				
11:30	11:20～12:05 LesMills BODYBALANCE 出口 真理安	11:25～12:25 biima Sports	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				
12:30	12:30～13:15 LesMills BODYCOMBAT MASA		有料 12:40～13:40 温活筋膜リリースヨガ 谷野智子	12:30～13:00 グルトレ
13:00		12:50～13:35 bound 柴田 有里江		
13:30	13:45～14:30 リラックスヨガ 裕次			13:30～14:00 グルトレ
14:00		13:55～14:40 グラマッスルフィット miyu		
14:30				14:30～15:00 グルトレ
15:00	15:05～15:50 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	
15:30				15:30～16:00 グルトレ
16:00				
16:30	16:15～17:00 LesMills BODYPUMP 原田 悠茉		16:15～17:00 VolcanoYoga リフレッシュ MAMI	16:30～17:00 グルトレ
17:00		16:50～17:35 ピラティス 大関 洋丈		
17:30	17:30～18:15 LesMills BODYATTACK 原田 悠茉		女性 17:30～18:15 VolcanoYoga デトックス MAMI	17:30～18:00 グルトレ
18:00		17:50～18:35 RITMOS 大関 洋丈		
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 俊祐	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 チョアチョアフィット 星野 瑠子	11:30～12:15 リラックスヨガ 松成 広子		11:30～12:00 グルトレ
12:00				
12:30	12:25～13:10 RITMOS 飯沼 よしみ	12:45～13:30 ZUMBA 千葉 英子	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	13:30～14:15 LesMills BODYBALANCE 矢内 麻美			13:30～14:00 グルトレ
14:00		13:50～14:35 LesMills BODYCOMBAT 福川 俊祐	14:00～14:45 禅×ヨガ ZENSEE ～陽～ 仲間 真紀	
14:30	14:35～15:20 WOW! HIP 矢内 麻美			14:30～15:00 グルトレ
15:00		15:00～15:30 bound 井上 暁斗	NEW 15:15～16:00 VolcanoYoga リフレッシュ 仲間 真紀	
15:30	15:40～16:25 けいらくストレッチ 石岡 ゆか			15:30～16:00 グルトレ
16:00		16:00～16:45 LesMills BODYJAM NINA		
16:30	16:50～17:35 LesMills BODYATTACK 家城 和大		16:20～17:15 岩盤浴 FreeTime（予約不要）	16:30～17:00 グルトレ
17:00		17:05～17:50 LesMills BODYBALANCE NINA		
17:30	17:55～18:40 LesMills BODYCOMBAT 家城 和大		17:35～18:20 VolcanoYoga リンパフロー 菅野 有希	17:30～18:00 グルトレ
18:00				
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。

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。

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 👇

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。

キッズスクールとなります。

プログラム内容解説はこちら 👇

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。
◆ 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、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。