

5月3日(日)

憲法記念日

| 時間 | BLUE Studio | RED Studio | Volcano Studio |
|-------|--|---|---|
| 8:00 | 42名予約制 8:15~8:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要) | 28名予約制 | 40名予約制 8:15~9:15 |
| 8:30 | | | 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 | 10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP 小曾根 厚仁 | 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 | 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 | 12:25~13:10 RITMOS 飯沼 よしみ | 12:35~13:20 ZUMBA 千葉 英里 | 12:45~13:30 VolcanoYoga ピギナー 松成 広子 |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | 13:30~14:15 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美 | 13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 暁斗 | 14:00~14:45 禪×ヨガ ZENSEE ~陽~ 仲間 真紀 |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | 14:35~15:20 Wow! HIP 矢内 麻美 | 14:45~15:30 Laound. 井上 暁斗 | 15:15~16:00 VolcanoYoga リフレッシュ 仲間 真紀 |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | 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 | 16:20~17:15 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | 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 |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | 17:55~18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 家城 和太 | | 18:40~19:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |

5月4日(月)

みどりの日

| 時間 | BLUE Studio | RED Studio | Volcano Studio |
|-------|---|--|---|
| 8:00 | 42名予約制 8:15~9:00 BODYPUMP VR (予約不要) | 28名予約制 8:40~9:25 BODY COMBAT VR (予約不要) | 40名予約制 8:15~10:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 8:30 | | | |
| 9:00 | 10:15~11:00 チョアチョアフィット 星野 瑠子 | 10:10~10:55 Laound. 矢内 麻美 | 10:30~11:15 VolcanoYoga 骨盤調整 谷野 智子 |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | 11:25~12:10 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美 | 11:30~12:15 LES MILLS BODYATTACK MISUZU | 11:45~12:30 Volcano Yoga リンパフロー 谷野 智子 |
| 10:30 | | | |
| 11:00 | 12:30~13:15 BAILA BAILA 市川 紀江 | 12:45~13:30 リラックスヨガ マー | 13:00~13:45 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵 |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | 13:35~14:20 RITMOS 足立 孝 | 14:30~15:15 グラマッスルフィット SHIHO | 14:00~14:50 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | 14:45~15:30 LES MILLS BODYPUMP 原田 悠美 | 16:00~17:00 チアダンス キッズ MISUZU×TSUJI | 15:10~15:55 Volcano Yoga ピギナー 裕次 |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | 16:00~17:00 有料 ジェクサー戸田公園店コラボイベント LES MILLS BODYCOMBAT MISUZU×TSUJI | 17:05~18:05 チアダンス ジュニア | 16:15~17:00 Volcano Yoga 骨盤調整 裕次 |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | 17:30~18:15 LES MILLS BODYATTACK 岸本 澧平 | 18:10~19:10 チアダンス アドバンス | 17:30~18:30 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |

5月5日(火)

こどもの日

| 時間 | BLUE Studio | RED Studio | Volcano Studio |
|-------|--|--|--|
| 8:00 | 42名予約制 8:15~9:00 BODYPUMP VR (予約不要) | 28名予約制 8:25~9:10 LesMills DANCE VR (予約不要) | 40名予約制 8:15~9:45 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 8:30 | | | |
| 9:00 | 10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 原田 悠美 | 10:15~11:00 Wow! HIP 柴田 有里江 | 女性 10:30~11:15 VolcanoYoga リフレッシュ 本庄 悦子 |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | 11:25~12:10 チョアチョアフィット 松田 愛子 | 11:25~12:10 LES MILLS BODYATTACK 原田 悠美 | 12:10~12:55 Volcano Yoga リフレッシュ Marina |
| 10:30 | | | |
| 11:00 | 12:30~13:15 リラックスヨガ チカコ | 13:00~14:00 有料 ジェクサー大宮店コラボイベント Laound. 井上 暁斗×関根 隆介 | 13:15~14:00 VolcanoYoga デトックス Sayaka |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | 13:45~14:30 ピラティス 石岡 ゆか | 14:55~15:40 LesMills DANCE VR (予約不要) | 14:30~15:15 VolcanoYoga ピギナー 網島 美智子 |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | 15:00~15:45 Wow! HIP MISUZU | 16:00~17:00 biima Sports | 15:45~16:30 VolcanoYoga 骨盤調整 網島 美智子 |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | 16:15~17:00 LES MILLS BODYATTACK 矢内 麻美 | 17:10~18:10 biima Sports | 女性 17:00~17:45 Volcano ピラティス 畠山 和江 |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | 17:30~18:15 LES MILLS BODYBALANCE 矢内 麻美 | | 18:15~19:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |

5月6日(水)

振替休日

| 時間 | BLUE Studio | RED Studio | Volcano Studio |
|-------|---|---|---|
| 8:00 | 42名予約制 8:15~9:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要) | 28名予約制 8:40~9:10 BODY BALANCE VR (予約不要) | 40名予約制 8:15~10:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 8:30 | | | |
| 9:00 | 9:15~9:45 VIRTUAL CORE VR (予約不要) | 無料 10:10~10:55 タオルピラティス 前川 尚子 持ち物：フェイスタオル | 10:30~11:15 VolcanoYoga ピギナー 三上 直子 |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | 11:25~12:10 LES MILLS BODYJAM NINA | 11:15~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 小曾根厚仁 | 女性 11:40~12:25 VolcanoYoga 骨盤調整 三上 直子 |
| 10:30 | | | |
| 11:00 | 12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 小曾根 厚仁 | 12:35~13:20 LES MILLS BODYBALANCE NINA | 13:00~13:45 ZENSEE ~陽~ シンキングボール~音浴~ 出口 真理安 |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | 13:45~14:30 フラダンス 山田弘美 | 13:45~14:30 ベリーダンス 牧口 順子 | 14:30~16:00 岩盤浴 FreeTime (予約不要) |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | 15:00~16:00 有料 LES MILLS DANCE レッスン45分+テクニク15分 柴田 有里江×出口 真理安 | 15:00~15:45 リラックスヨガ 西内 やよい | 16:15~17:00 Volcano Yoga リフレッシュ 前田 恵 |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | 16:30~17:45 無料 浦和店初上陸!! LES MILLS BODYPUMP HEAVY レッスン60分+テクニク15分 井上 暁斗 | 16:40~17:25 Wow! HIP 柴田 有里江 | 17:30~18:15 Volcano Yoga デトックス 前田 恵 |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | | | |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |

ゴールデンウィーク(5/3~5/6) タイムスケジュール

ジェクサー・フィットネス&スパ24浦和

営業時間 8:00~20:00 シムエリアのみ 0:00~24:00

(※)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