

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2024年4月29日(月)昭和の日 営業時間 8:00~20:00

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A	B	C	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	
				半面	半面			
9:30								9:30
10:00	9:50~10:35 SINTEX45 ~tone~ 松崎奈身	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子		10:00~10:30 エアロスタート30 飯作俊介		10:00~10:45 ダイエット アクア45 下野雄飛		10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ~プレイントゥバランス~ 幸恵	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI		10:50~11:35 エアロピクス ライト45 飯作俊介				11:00
11:30								11:30
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 45 飯作俊介		12:00~12:30 筋膜リリース30 門野莉奈	12:10~12:50 フリー バドミントン (中上級)	12:10~12:50 みんなで卓球 (初級)	12:15~12:45 ディスタンス		12:00
12:30		祝日レッスン						12:30
13:00	祝日レッスン	12:50~13:50 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス60 門野莉奈		13:00~13:40 みんなで バドミントン (初級)	13:00~18:30	13:00~13:45 アクア45 橋本舞		13:00
13:30	13:15~14:00 LesMILLS DANCE ジョイントレスミルズダンス45 町田梨月&石井優奈		13:30~14:15 エアロ オリジナル (初中級) 田島里佳					13:30
14:00		14:05~14:50 フット コンディショニング 45 廣田茂子		14:00~14:50 インディアカ			14:10~14:40 背泳ぎベーシック	14:00
14:30	14:25~15:10 ZUMBA ズンバ45 Chie		2,200円 定員5名 14:30~15:00 パーソナルコンバット30 昆直毅					14:30
15:00		15:10~15:55 リラックス ヨガ45 萩原香	有料イベント! 2,200円 定員5名 15:30~16:00 パーソナルコンバット30 山本圭介					15:00
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス45 廣田茂子							15:30
16:00		16:20~17:05 POP PILATES45 SAYAKA	有料イベント! 2,200円 定員5名 16:30~17:00 パーソナルコンバット30 山本圭介		フリー卓球 (中上級)			16:00
16:30	16:25~17:10 ジャズダンス 45 田畑幸一							16:30
17:00			有料イベント!					17:00
17:30	祝日レッスン							17:30
18:00	17:45~18:30 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 山本圭介							18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります。(有料レッスン・アリーナ球技除く)								
	水色	入門クラス		太枠		備品を使用するクラス		
	ピンク	ホットクラス (バスタオルが必要です)		黒		有料スクールクラス (登録制) です。 詳しくは館内掲示をご覧ください。		
※レッスン時間や、担当インストラクターが変更になっております。ご確認の上、ご参加ください。								

パーソナルコンバットは、
4/7(日)12:00から
受付開始です。
WEBサービス内
イベントよりご予約
ください。
当日レッスン開始前までに
フロントにて会員証を
提示の上、ご入金ください。

多くのお客様に
ご参加いただくために
おひとり様
各インストラクター1枠予約の
ご協力をお願いします。