

10月 WEB 申し込み対象クラス

平素より、ジェクサーフィットネス&スパ大宮をご愛顧いただき誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染予防のため10月1日より下記のクラスをWEB 申し込み対象クラスに変更致します。

曜日	場所	時間	プログラム	インストラクター
月曜	スタジオ A	11:55～	ステップコンボⅠ 45	高橋躍
月曜	スタジオ A	19:30～	ズンバ 45	毛利智美
月曜	スタジオ A	20:35～	ボディパンプ 30	前野正
月曜	スタジオ A	21:25～	ボディコンバット 45	前野正
火曜	スタジオ A	20:15～	トーン 45	小島有史
水曜	アリーナ	10:55～	エアロビクスコンボⅠ 45	中谷友星
水曜	スタジオ A	20:15～	ボディコンバット 45	三ツ橋拓也
水曜	スタジオ C	20:00～	ジャズダンス 45	YASUKO
水曜	スタジオ C	21:05～	エアロビクスコンボⅡ 45	中島美紀
木曜	スタジオ A	9:55～	エアロビクスライト 45	佐藤陽子
木曜	スタジオ A	11:00～	エアロビクスコンボⅡ 45	中島美紀
木曜	スタジオ C	11:00～	バレエ 45	能見章子
木曜	スタジオ A	14:00～	ステップコンボⅠ 45	鈴木郁子
木曜	スタジオ A	15:05～	ボディパンプ 45	高田修平
木曜	スタジオ A	19:00～	ボディパンプ 45	白石周史
木曜	スタジオ C	19:35～	J-POP DANCE GROOVE	藤原将太
土曜	スタジオ A	10:00～	ズンバ 45	毛利智美
土曜	スタジオ A	11:05～	ステップコンボⅠ 45	鈴木郁子
土曜	スタジオ C	11:00～	バレエ 45	檜山絵美
土曜	アリーナ	11:00～	ボディコンバット 45	山本圭介
土曜	スタジオ A	12:10～	エアロビクスコンボⅠ 45	鈴木郁子
土曜	スタジオ A	13:15～	エアロビクスミドル 45	佐藤陽子
土曜	スタジオ A	16:30～	ボディパンプ 30	前野正
日曜	スタジオ A	9:55～	エアロビクスコンボⅠ 45	佐藤陽子
日曜	スタジオ A	11:00～	ステップライト 45	佐藤陽子
日曜	スタジオ C	11:55～	骨盤引き締めピラティス 45	沼田尚子
日曜	スタジオ A	16:00～	ボディパンプ 45	高田修平
日曜	スタジオ A	17:15～	ボディコンバット 45	白石周史

※【定員】スタジオ A40 名 スタジオ C15 名 アリーナ 60 名となります。

何卒ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

