

	月曜日						
	スタジオ			アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B	C	半面	半面		
9:30							
10:00	9:50~10:35 ヴォーカリズム 井上香	9:55~10:40 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子	10:10~10:25 おはようストレッチ	10:00~10:30 エアロスタート30 高橋麗		10:00~10:45 アクア45 森下真衣	
10:30					参加券		
11:00			10:45~11:00 シェイプde下半身	10:50~11:35 エアロピクスライト45 高橋麗		11:00~12:00 成人 スイミング スクール	
11:30	11:05~11:35 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	11:00~11:45 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI					
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 45 高橋麗	12:05~12:50 ホット ピラティス45 石岡ゆか		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	12:15~12:45 ウォーク&ジョグ 大矢恵子
13:00	13:05~13:50 ベリーダンス 45 Marie		13:00~13:45 エアロ オリジナル45 (初中級) 田島里佳	13:00~13:40 みんなで バドミントン (初級)	13:00~18:20	13:00~13:45 アクア45 大矢恵子	
14:00				14:00~14:50 インディアカ			14:10~14:40 パタフライ ベース
14:30	14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 藤後勇剛	14:05~14:50 フット コンディショニング 45 廣田茂子					
15:00							
15:30	15:15~16:00 リラックス ヨガ45 萩原香	15:10~15:55 RITMOS リトモス45 廣田茂子	15:45~16:35 Jrバレエ スクール キндガー	15:30~16:30 フリー卓球 (中上級)		15:30~16:30 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:30	16:20~17:05 ジャズダンス 45 田畑幸一	16:15~16:45 筋膜リリース30 スタッフ				16:30~17:30 Jrスイミング スクール	
17:00			16:55~17:55 Jrバレエ スクール キндガー ジュニア	16:40~17:40 体育 スクール キндガー ジュニア		17:30~18:30 Jrスイミング スクール	
17:30				17:50~18:50 体育 スクール ジュニア			
18:00			18:15~19:15 Jrバレエ スクール ジュニア			19:00~19:45 アクア ファイター45 佐々木夢士	
18:30							
19:00							
19:30	19:30~20:15 ZUMBA ズンバ45 毛利智美	19:10~19:55 ホットヨガ ピキナーライト45 松成広子		19:30~20:10 かんたんフットサル (初級)			
20:00							
20:30	20:35~21:05 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 前野正	20:15~21:00 ホットヨガ デトックス45 Sawa		20:30~21:10 かんたん バスケットボール (初級)		20:30~21:15 スピード& ディスタンス	
21:00							
21:30	21:25~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 前野正	21:20~22:05 ホットヨガ リフレッシュ45 高橋愛		21:30~22:30 バレーボール ゲーム (中上級)			
22:00							
22:30							

	火曜日						
	スタジオ			アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B	C	半面	半面		
9:30							
10:00	10:00~10:45 ZUMBA ズンバ45 Marie	10:05~10:50 Choreospirals コロオスピラル30 ヴェルデひとみ	10:10~10:25 おはようストレッチ	9:40~10:40 フリー バドミントン (中上級)	9:40~11:40 フリー卓球 (中上級)	10:00~10:50 ベビー スイミング スクール	
11:00			10:45~11:00 シェイプde上半身	10:50~11:40 みんなで バドミントン (初級)			
11:30	11:05~11:50 エアロピクス ライト45 青木恭子	11:10~11:40 ヘルピック ストレッチ30 ヴェルデひとみ				11:10~11:40 水中ウォーキング KaoRU	
12:00	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP ボディパンク45 前野正	12:00~12:45 筋膜リリース 45 高柳綾		12:05~12:50 Brain to Balance ~ブレイントゥバランス~ 佐久間由佳		11:55~12:40 アクア45 KaoRU	
13:00	13:15~14:00 リフレッシュ 体操45 中川昇			13:10~13:55 モムチャン フィットネスベース 川又珠実		12:50~13:20 クロール プレス	
14:00	14:20~15:05 Balletone バレトン45 yoko	14:20~15:05 ホットヨガ デトックス45 高橋愛	14:15~15:00 EARTH アースヨガ45 岡村明美	14:40~15:35 ソフト バレーボール (初級)	14:40~15:35 フリー バスケット (中上級)	14:40~15:10 ミッドシェイプ 東風谷幸代	
15:00							
15:30	15:25~15:55 ボディパンク 10月休講	15:25~16:10 ホットヨガ コロオ45 岡村明美	15:35~16:25 Jrダンス スクール ベース	15:55~16:45 埼玉プロンコス Jrバスケットボール スクール U-6・8		15:30~16:30 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:30				16:35~17:35 Jrダンス スクール アドバンス		16:30~17:30 Jrスイミング スクール	
17:00				17:40~18:40 パーソナル ヨガ (有料) 桑原由佳	17:55~18:55 Jrダンス スクール エキスパート	17:55~18:55 埼玉プロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-2	
18:00						19:00~20:15 埼玉プロンコス Jrバスケットボール スクール U-15	19:00~19:45 アクア45 伊藤千尋
19:00	19:10~19:55 RITMOS リトモス45 笹井ひろみ	19:05~19:50 ホット ピラティス45 mami	19:15~20:00 ピラティス プラス45 岸美和子				
19:30	20:15~21:00 tone トーン45 小島有史	20:10~20:55 アクティブフロ ーヨガ45 岸美香子		20:30~21:10 かんたん フットサル (初級)		20:40~21:40 成人 スイミング スクール	
20:00							
20:30	21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 猪股愛美	21:15~22:00 ホットヨガ リフレッシュ45 門野莉奈		21:30~22:30 バスケット ボールゲーム (中上級)			

	水曜日						
	スタジオ			アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B	C	半面	半面		
9:30							
10:00	10:00~10:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	10:00~10:45 ホットヨガ ミドル45 新井里江子		10:05~10:35 エアロピクスライト30 中谷友星		10:15~10:45 アクア30 佐々木夢士	10:15~10:45 new 背泳ぎベース 委託スタッフ
10:30							
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 山本圭介	11:15~11:45 ホットヨガ リフレッシュ30 門野莉奈	11:00~11:20 ボール コンディショニング	10:55~11:40 エアロピクス コンボI 45 中谷友星		11:00~12:00 成人 スイミング スクール	
11:30							
12:00	12:00~12:45 エアロオリジナル (ダンス) 45 中谷友星			12:00~12:45 リラックス ヨガ45 新井里江子		12:15~13:00 アクア45 佐々木夢士	
13:00	13:05~13:50 ベリーダンス45 (初級) Marie	13:00~13:45 筋膜リリース45 岸美香子		13:20~14:50 ソフトバレー ボール (初級)	13:20~14:50 フリー卓球 (中上級)	13:15~13:45 ミッドシェイプ 森下真衣	
14:00	14:10~14:55 エアロピクス ライト45 岸美和子	14:05~14:50 パワー ヨガ45 杉本麻衣				14:00~14:30 背泳ぎ インター	
15:00							
15:30	15:20~16:05 K-POP DANCE GROOVE 富島尊	15:15~16:00 骨盤引き締め ピラティス 岸美和子		15:15~16:15 フリー バドミントン (中上級)	15:15~16:15 チャダンス スクール キндガー	15:30~16:30 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:30					16:20~17:20 チャダンス スクール ベース	16:30~17:30 Jrスイミング スクール	
17:00							
17:30					17:25~18:25 チャダンス スクール アドバンス	17:30~18:30 Jrスイミング ジュニア	
18:00							
18:30		18:25~19:10 ホットヨガ ミドルライト45 佐藤亮子		18:35~19:50 チャダンス スクール テクニク		19:00~19:30 アクア30 山崎香菜	
19:00	19:10~19:55 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 岸美香子	19:35~20:20 ホットヨガ リフレッシュ45 森下真衣		20:00~20:45 ジャズダンス 45 YASUJO		20:30~21:15 チャダンス スクール エキスパート	
19:30							
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 三ツ橋拓也	20:40~21:25 ホットヨガ デトックス45 MAMI	21:05~21:55 エアロピクス コンボII 45 中島美紀			スピード& ディスタンス	
20:30							
21:00	21:20~21:50 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 前野正						
21:30							
22:00							
22:30							

参加券あり レッスン開始30分前にフロント横ラウンジで配布致します(一部変更あり)
※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

クラブ都合・インストラクター都合により、
変更する場合がございます。予めご了承ください。

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮 グループエクササイズタイムスケジュール (木~日)

	木曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール
9:30				9:40~10:55	9:40~12:00	
10:00	WEB予約 9:55~10:40 エアロピクス ライト45 佐藤陽子	10:00~10:45 整体 オリジナル45 日下秀	10:10~10:25 中国体操	フリー バドミントン (中上級)	フリー卓球 (中上級)	10:00~10:50 ヘビー スイミング スクール
10:30	WEB予約	参加券	WEB予約			
11:00	11:00~11:45 エアロピクス コンボII 45 中島美紀	11:15~12:00 アースヨガ45 岸美香子	11:00~11:45 バレエ 45 能見章子	11:05~12:00 みんなで バドミントン (初級)	フリー卓球 (中上級)	11:00~11:45 キナー スイミング スクール
11:30	参加券					参加券
12:00	12:05~12:50 ZUMBA スパバ45 能見章子	12:20~12:50 BODYBALANCE ボディバランス30 森下真衣		12:30~13:15 フラダンス45 郡山秀子		12:00~12:45 アクア45 東風谷幸代
12:30						参加券
13:00	女性限定					参加券
13:30	13:10~13:40 パワーヒップネス30 矢口恵					
14:00	WEB予約			13:35~14:20 リラックス ヨガ45 大矢恵子		成人 スイミング スクール
14:30	14:00~14:45 ステップ コンボI 45 鈴木郁子					
15:00	WEB予約					14:45~15:15 平泳ぎ ベーシック
15:30	15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ45 高田修平	15:00~15:45 ホットヨガ リンパフロー45 小松浩		15:15~16:15 体育 スクール キナー	15:15~18:20	15:30~16:30 Jrスイミング スクール
16:00			15:45~16:35 Jrバレエ スクール キナー			
16:30	16:10~16:55 太極拳45 鈴木龍彦	16:10~16:55 ホットヨガ 骨盤調整45 土師恵		16:20~17:20 体育 スクール キナー ジュニア	フリー卓球 (中上級)	16:30~17:30 Jrスイミング スクール
17:00			16:55~17:55 Jrバレエ スクール キナー ジュニア			
17:30			17:30~18:30 体育 スクール ジュニア			
18:00				18:15~19:15		
18:30				18:40~20:10		
19:00	WEB予約 19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ45 白石周史	18:40~19:25 ホットヨガ デトックス45 mie	19:35~20:20 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	19:00~19:45 チアダンス スクール エキスパート		19:00~19:45 アクア45 中村友香
19:30	参加券					
20:00	20:05~20:50 Laound ユーバウンド45 三ツ橋拓也	20:00~20:45 ホットヨガ リンパフロー 45 Marina		20:30~21:10 かんたん バレーボール (初級)		20:00~20:30 平泳ぎ ベーシック 委託スタッフ
20:30						
21:00	WEB予約					成人 スイミング スクール
21:30	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 白石周史			21:30~22:30		
22:00				バスケットボール ゲーム (中上級)		
22:30						

	土曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール
9:30						
10:00	WEB予約 10:00~10:45 ZUMBA スパバ 毛利智美	10:00~10:45 ホットヨガ 骨盤調整45 功美		9:50~10:35 リラックス ヨガ45 のりこ		8:00~11:00 Jrスイミング スクール
10:30	WEB予約		WEB予約			
11:00	11:05~11:50 ステップ コンボI 45 鈴木郁子	11:05~11:35 ホットヨガ ピグナー30 功美	11:00~11:45 バレエ45 楡山絵美	11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 山本圭介		11:00~11:50 ヘビー スイミング スクール
11:30	WEB予約					
12:00	12:10~12:55 エアロピクス コンボI 45 鈴木郁子	12:00~12:45 ホットヨガ リフレッシュ45 松成広子	12:10~12:40 筋膜リリース30 スタッフ	12:45~13:45 バレーボール ゲーム (中上級)		12:00~12:45 キナー スイム 参加券
12:30						12:20~12:50 水中ウォーキング スタッフ
13:00	13:15~14:00 エアロピクス ミドル45 佐藤陽子					
13:30	14:20~15:05 RITMOS リトモス45 佐藤陽子	14:00~14:45 スリムフロー ヨガ45 松成広子	14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:15~15:15 体育 スクール キナー	14:00~15:00 チアダンス スクール キナー	14:00~15:00 Jrスイミング スクール
14:00						
14:30	15:05~15:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 岸美香子	15:00~15:45 ベルビク ストレッチ45 持井由佳里	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:20~16:20 体育 スクール キナー ジュニア	15:15~16:15 チアダンス スクール ベーシック	15:00~16:00 Jrスイミング スクール
15:00						
15:30	16:30~17:00 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 船橋綾香	16:15~17:00 momchan フィットネス ベーシック45 Suzuka	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:00~17:00 Jrスイミング スクール
16:00	17:20~17:50 Laound ユーバウンド30 三ツ橋拓也	17:20~17:50 パワー ヒップネス30 岸美香子	17:45~18:45 Jrダンス スクール エキスパート			17:00~18:00 Jrスイミング スクール
16:30	18:10~18:40 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 船橋綾香	18:10~18:55 エアロピクス ライト45 中島美紀	18:00~19:15 Jrダンス スクール テクニク			18:00~19:15 チアダンス スクール テクニク
17:00						18:15~18:45 ディスタンス 委託スタッフ
17:30	19:00~19:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 船橋綾香		19:15~20:00 ストリートダンス (HIPHOP系) 45 MASA-C			19:30~20:30 成人 スイミング スクール
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

	日曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール
9:30				9:40~11:20	9:40~12:20	
10:00	WEB予約 9:55~10:40 エアロピクス コンボI 45 佐藤陽子	9:50~10:35 背骨 コンディショニング 45 鈴木真理子		フリー バドミントン (中上級)	フリー卓球 (中上級)	10:30~11:15 アクア45 義島邦子
10:30	WEB予約	参加券				
11:00	11:00~11:45 エアロピクス コンボII 45 中島美紀	11:15~12:00 アースヨガ45 岸美香子	11:00~11:45 ピラティス スタート45 沼田尚子	11:30~12:20 みんなで バドミントン (初級)	フリー卓球 (中上級)	11:30~12:00 ディスタンス
11:30	参加券		女性限定			
12:00	12:05~12:35 エアロピクス コンボI 45 磯村綾	12:50~13:35 ホットヨガ デトックス45 tokiko	11:55~12:40 骨盤引き締め ピラティス45 沼田尚子			12:15~12:45 平泳ぎ インター
12:30						
13:00	12:55~13:40 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 猪股愛美	13:55~14:40 ホットヨガ リフレッシュ45 岡村明美		13:45~14:30 エアロ オリジナル (上級) 布施木奈枝砂		13:25~14:10 アクア45 網島美智子
13:30						
14:00	14:50~15:35 ZUMBA スパバ45 千葉英子	15:00~15:45 ホットヨガ 骨盤調整45 網島美智子	14:50~15:35 筋膜リリース 45 高田修平			14:30~15:30 成人 スイミング スクール
14:30						
15:00	16:00~16:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ45 高田修平	16:10~16:55 ホットヨガ デトックス45 岸美香子		15:05~16:05 バスケットボール ゲーム		15:45~16:15 パタフライインター 委託スタッフ
15:30						
16:00	17:15~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 白石周史	17:30~18:15 ホットヨガ ピグナー45 高浪美子		16:25~17:25 フットサル ゲーム		
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

コロナウィルスによるスタジオレッスン対策について
 ○定員数：Aスタジオ40名/Bスタジオ35名/Cスタジオ15名/アリーナ60名となります。
 ○感染防止をする為レッスン間隔を30分以上あけて換気致します。それに伴いレッスン時間が変更になっております。特別スケジュールをご確認お願い致します。
 ○ホット環境のレッスンは通常の温度に比べ温度・湿度が低くなる可能性がございます。予めご了承ください。
 ○一部定員を設けているプログラムについてはレッスン開始30分前に整理券を配布致します。(別紙参照)
 ○マスクを着用してプログラムにご参加ください。お持ちでない方はご入室をお断りする場合がございます。ご理解・ご協力お願い致します
 ○参加状況によっては参加券クラスを変更する場合があります。随時館内掲示・ホームページ等で随時ご案内致します。

★スタジオプログラムについて
 ■ スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入室できます。(※一部レッスンを除く)。インストラクターの指示に従いご入室ください。
 ■ レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
 ■ 裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内履きをご用意ください。
 ■ 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
 ■ 参加券はレッスン開始30分前にラウンジで配布致します。

★プールプログラムについて
 ■ 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
 ■ レッスン開始5分~10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。

★ホットヨガプログラムについて
 ■ バスタオル・約1リットル程度のお水(ふた付きの物)を必ずお持ちください。
 ■ 体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します。
 ■ ホットヨガプログラムの連続参加はご遠慮ください。
 ※各エリアのルール・マナーにご協力いただきますようお願い致します。
 ※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。
 ※クラブの都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
 館内掲示版もしくはホームページを参照ください。
 ※祝日は特別スケジュールになります。通常とスケジュールが異なりますので別途ご確認ください。
 ※パワーヒップネスはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様のお身体に触れフォームの案内をさせていただきます。予めご了承ください。
 ※整列時やスタジオ内の場所取りはご遠慮下さい。