

	月曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	半面	半面	プール	プール
9:30						
10:00	9:50～10:45 ヴォーカリズム	9:55～10:45 ヨガ デトックス		10:05～10:35 エアロスタート 高橋躍	10:00～10:45 アクア45	
10:30	井上香	本庄悦子			宮之原千晶	
11:00	整理券なし			10:55～11:40 エアロピクス ライト45 高橋躍	11:00～12:00 成人 スイミング スクール	
11:30	11:05～11:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス25 長下直子	11:05～11:55 ヨガ リフレッシュ				
12:00	11:50～12:30 ステップ コンボI 40 高橋躍	MAMI				
12:30	整理券なし	12:15～13:05 ピラティス		12:10～12:50 フリー バドミントン	12:15～12:45 ディスタンス	12:15～12:45 水中ウォーキング
13:00	12:50～13:45 ベリーダンス 55	石岡ゆか	12:50～13:50 エアロ オリジナル （初中級）	13:00～13:40 みんなで バドミントン	13:00～13:45 アクア45	
13:30	Marie		田島里佳		大矢恵子	
14:00				13:55～14:45 インディアカ		
14:30	14:05～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット40 藤後勇剛	14:05～14:50 フット コンディショニング			14:10～14:40 クロール プレス	
15:00		廣田茂子				
15:30	15:05～16:00 リラックス ヨガ55	15:10～15:55 RITMOS リトモス 廣田茂子	15:45～16:35 Jrバレエ スクール キnder	15:15～16:05 体育 スクール キnder	15:30～16:30 Jrスイミング スクール キnder	
16:00	萩原香	整理券なし				
16:30	16:20～17:20 ジャズダンス 60	16:15～16:45 筋膜リリース30 スタッフ	16:45～17:45 Jrバレエ スクール キnder ジュニア	16:20～17:20 体育 スクール ジュニア	16:30～17:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
17:00	田畑幸一					
17:30			17:30～18:30 体育 スクール ジュニア		17:30～18:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
18:00			17:55～18:55 体育 スクール ジュニア			
18:30		整理券なし	Jrバレエ スクール ジュニア			
19:00		18:40～19:30 ヨガ ビギナーライト			19:00～19:45 アクア ファイター45	
19:30	19:30～20:10 ZUMBA ズンバ 毛利智美	松成広子		19:30～20:10 かんたん フットサル	佐々木夢土	
20:00		20:00～21:00 ヨガ デトックス				
20:30	20:30～21:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 前野正	Sawa		20:30～21:10 かんたん バスケットボール	20:30～21:15 スピード& ディスタンス	
21:00	暗闇	整理券なし				
21:30	21:35～22:20 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 前野正	21:20～22:10 ヨガ リフレッシュ		21:30～22:30 バレーボール ゲーム		
22:00		高橋愛				
22:30						

	火曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	半面	半面	プール	プール
9:30						
10:00	10:10～10:50 ZUMBA ズンバ Marie	10:05～10:45 Choreospirals コロオスピラル40 ヴェルデひとみ	10:10～10:25 おはようストレッチ	9:40～11:00 フリー バドミントン	10:00～10:50 ベビー スイミング スクール	
11:00		整理券なし		フリー卓球		
11:30	11:10～11:50 RFB コントロール 佐久間由佳	11:05～11:50 ピラティスフロー スタート45 ヴェルデひとみ		11:05～12:05 みんなで バドミントン		
12:00						
12:30	12:10～12:50 エアロピクス ライト40 青木恭子	12:10～12:55 筋膜リリース 45 高柳綾		整理券なし	12:00～12:45 アクア45	
13:00	整理券なし			12:35～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット	KaoRU	
13:30	13:10～13:55 リフレッシュ 体操 中川昇			13:20～14:05 モムチャン フィットネスベーシック 川又珠実	13:30～14:30 成人 スイミング スクール	
14:00	整理券なし	整理券なし				
14:30	14:15～14:55 Balletone バレトン40 yoko	14:20～15:10 ヨガ デトックス 高橋愛	14:15～15:00 EARTH アースヨガ 岡村明美	14:40～15:40 ソフトバレーボール &フリーバスケ （半面ずつ）	14:40～15:10 ミットシェイプ スタッフ	
15:00	整理券なし					
15:30	15:15～15:45 J-POP ダンス キnder ジュニア	16:00～16:50 ヨガ 骨盤調整 ヴェルデひとみ	15:45～16:35 Jrダンス スクール ベーシック	15:55～16:45 埼玉ブロンコス 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 ジュニア	
16:00				16:45～17:45 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 ジュニア	
16:30						
17:00				17:40～18:40 パーソナル ヨガ （有料） 桑原由佳	17:30～18:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
17:30						
18:00				17:55～18:55 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-2		
18:30	整理券なし					
19:00	19:15～19:55 エアロピクス ミドル40 栗山真美	19:00～19:50 ピラティス mami	19:15～20:15 ピラティス プラス60 岸美和子	19:00～20:15 埼玉ブロンコス 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	
19:30	整理券なし					
20:00	20:15～21:10 RITMOS リトモス55 笹井ひろみ	20:10～21:00 ヨガ リフレッシュ Sawa		20:30～21:00 かんたん フットサル	20:00～20:30 背泳ぎ ベーシック	
20:30	整理券なし	整理券なし				
21:00	21:30～22:00 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 前野正	21:20～22:10 ヨガ リフレッシュ 門野莉奈		21:25～22:25 バスケット ボールゲーム	20:40～21:40 成人 スイミング スクール	
21:30						
22:00						
22:30						

	水曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	半面	半面	プール	プール
9:30						
10:00	整理券なし	整理券なし				
10:30	10:00～10:40 ベルビック ストレッチ 石岡ゆか	10:00～10:50 ヨガ ミドル		10:05～10:30 エアロピクスライト25 中谷有里	10:15～10:45 パタフライ ベーシック	10:15～10:45 水中ウォーキング
11:00	11:00～11:40 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 藤田渉仁	11:10～12:00 ヨガ リフレッシュ		10:50～11:30 エアロピクス コンボI 45 中谷友里	11:00～12:00 成人 スイミング スクール	
11:30						
12:00	12:00～12:40 エアロ オリジナル （ダンス） 中谷友里			11:40～12:40 J-POP パーソナル 藤原翔太	11:50～12:50 リラックス ヨガ60 新井里江子	12:15～13:00 アクア45 佐々木夢土
12:30	整理券なし			12:50～13:50 J-POP パーソナル 藤原翔太	13:20～14:50 ソフトバレー ボール	
13:00	13:00～13:40 ベリーダンス40 ～初級～ Marie	13:00～13:45 筋膜リリース45 岸美香子			13:15～13:45 ミットシェイプ 森下真衣	
13:30		整理券なし				
14:00	14:00～15:00 エアロピクス ライト55 岸美和子	14:05～15:00 スリムフロー ヨガ55 杉本麻衣	14:00～15:00 J-POP パーソナル 藤原翔太		14:00～14:30 平泳ぎ インター	
14:30	整理券なし					
15:00	15:15～15:55 K-POP DANCE GROOVE 富島尊	15:20～16:00 骨盤引き締めピ ラティス 岸美和子			14:45～15:30 キダー スイミング スクール	
15:30	整理券なし	整理券なし			15:30～16:30 Jrスイミング スクール キnder	
16:00	16:15～17:15 歌うボイス エクササイズ KAORI	16:20～17:20 リラックス ヨガ60 小泉雅子	16:20～17:20 K-POP DANCE GROOVE （有料） 富島尊		16:30～17:30 Jrスイミング スクール キnder ジュニア	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	18:40～19:25 J-BOUND ユーバウンド45 ミツ橋拓也	18:10～19:00 ヨガ ミドルライト 佐藤亮子			17:30～18:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
19:30	整理券なし					
20:00	19:45～20:10 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 前野正	19:20～20:10 ヨガ リフレッシュ 森下真衣	19:10～20:05 ベリーダンス 55 牧口順子		19:00～19:30 アクア30 佐々木夢土	
20:30	暗闇					
21:00	20:30～20:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 前野正	20:30～21:20 ヨガ デトックス MAMI	20:25～20:50 ダンスストレッチ30 YASUKO		20:30～21:15 スピード& ディスタンス	
21:30	整理券なし	整理券なし				
22:00	21:15～22:15 エアロピクス コンボII 60 中島美紀	21:40～22:30 ヨガ リフレッシュ 井上海帆		21:10～22:10 ジャズダンス 60 YASUKO		
22:30						

<http://www.ixer.jp>

※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。

シェクサー・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	プール	プール
9:30				9:40～10:50	9:40～12:00	
10:00	9:55～10:50 エアロビクス ライト55 佐藤陽子	10:00～10:55 整体 オリジナル 日下秀	10:10～10:25 おはようストレッチ	フリー バドミントン	フリー卓球	10:00～10:50 ベビー スイミング スクール
10:30	整理券なし			10:55～12:00	11:00～11:45	
11:00	11:10～12:05 エアロビクス コンボⅡ55 中島美紀	11:15～12:00 EARTH アースヨガ 岸美香子	11:10～12:10 バレエ 60 能見章子	みんなで バドミントン	11:00～11:45 キッズ スイミング スクール	
12:00				整理券なし	12:00～12:45 アクア45 町田裕美子	
12:30	12:25～13:10 ZUMBA ズンバ 能見章子	12:20～12:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 森下真衣		12:30～13:25 パワーヨガ55 チカコ	12:50～13:20 バタフライ インター	
13:00		女性限定		13:15～13:45 パワーヒップネス30 岸美香子	13:30～14:30	
13:30	13:40～14:35 ステップ コンボⅠ55 鈴木郁子			13:45～14:45 フラダンス60 郡山秀子	成人 スイミング スクール	
14:00						14:45～15:15 背泳ぎ ベーシック
14:30		14:45～15:45 ヨガ リンパフロー 60 小松浩		15:15～16:05 15:15～18:20 体育 スクール キッズ	15:30～16:30 Jrスイミング スクール キッズ	
15:00	14:55～15:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ55 高田修平		15:45～16:35 Jrバレエ スクール キッズ			
15:30	整理券なし					
16:00	16:10～17:10 太極拳 鈴木龍彦	16:15～17:15 ヨガ 骨盤調整60 土師恵	16:45～17:45 Jrバレエ スクール キッズ ジュニア	16:20～17:20 体育 スクール キッズ ジュニア	フリー 卓球	16:30～17:30 Jrスイミング スクール キッズ ジュニア
16:30				17:30～18:30	17:30～18:30	
17:00		整理券なし	17:55～18:55 Jrバレエ スクール ジュニア			Jrスイミング スクール ジュニア
17:30				18:40～20:10		
18:00		18:10～19:00 ヨガ デトックス mie				
18:30						
19:00	19:00～19:55 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ55 白石周史	19:20～20:20 ヨガ ビギナー60 佐藤亮子	19:15～19:40 FATEBURN フラットバーンエクストリーム スタジオ	チアダンス スクール エキスパート	アクア45 中村友香	
19:30						
20:00	20:15～20:55 UBOUND ユーバウンド40 関根隆介	20:40～21:30 ヨガ リンパフロー KUMIKO		20:35～21:10 かんたん バレーボール	成人 スイミング スクール	
20:30	整理券なし					
21:00	21:15～22:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太			21:30～22:30 バスケットボール ゲーム		
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。

	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	プール	プール
10:00	10:00～10:40 ZUMBA ズンバ 毛利智美	10:00～10:45 ヨガ 骨盤調整 功美		9:50～10:50 リラックス ヨガ60 桑原由佳	8:00～11:00 Jrスイミング スクール キッズ ジュニア	
11:00	11:00～11:55 ステップ コンボⅠ55 鈴木郁子	11:05～11:55 ヨガ ビギナー 功美	11:00～11:30 筋膜リリース30 スタッフ	11:10～12:10 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 藤田涉仁	11:00～11:50 ベビー スイミング スクール	
12:15	12:15～12:55 エアロビクス コンボⅠ45 鈴木郁子	12:15～13:05 ヨガ リフレッシュ 松成広子	12:10～13:10 バレエ 60 本多亜紀子	12:45～13:45 バレーボール ゲーム	12:00～13:00 成人 スイム キッズ スイム	12:25～12:45 水中ウォーキング
13:15	13:15～13:55 エアロビクス ミドル40 佐藤陽子	13:45～14:45 スリムフロー ヨガ60 松成広子		14:00～15:00 チアダンス スクール キッズ	14:00～15:00 Jrスイミング スクール キッズ	
14:15	14:15～14:55 RITMOS リトモス40 佐藤陽子		14:45～15:45 Jrダンス スクール ベーシック	15:20～16:20 15:15～16:15 体育 スクール キッズ ジュニア	15:00～16:00 Jrスイミング スクール キッズ ジュニア	
15:15	15:15～15:55 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス40 岸美香子	15:05～16:00 ベルビック ストレッチ55 桂井由佳里	15:45～16:45 Jrダンス スクール アドバンス	16:30～17:30 16:30～17:30 体育 スクール キッズ ジュニア	16:00～17:00 Jrスイミング スクール ジュニア	
16:15	16:15～17:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 白石周史	16:20～17:05 パワー ヒップネス45 岸美香子	16:45～17:45 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 ジュニア		
17:35	17:35～18:20 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 前野正	17:25～17:55 筋膜リリース30 スタッフ	17:45～18:45 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	18:30～19:00 ディスタンス	
18:40	18:40～19:05 CKWORX チェアエクササイズ 前野正		18:55～19:55 ストリートダンス (HIPHOP系) 60 MASA-C	19:30～21:00 チアダンス スクール エキスパート	19:30～20:30 成人 スイミング スクール	
19:25	19:25～20:10 エアロビクス ライト45 中島美紀					
20:00						
20:35						
21:30						

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方など、どなたでもご参加いただける入門プログラム。

ホットスタジオプログラム。

道具（備品）が必要なプログラム。

有料スクールクラス（登録制）。詳しくは館内掲示をご覧ください。

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20分以上あげて換気致します。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常温のレッスンに変更させていただきます。換気をさせていただきますので通常の温度に比べ温度・湿度が低くなる可能性はございます。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参加していただいても構いません。また感染防止の為インストラクターも着用しながらレッスンさせて頂く場合がございますので、ご理解・ご協力お願い致します。

	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	プール	プール
9:50	9:50～10:35 UBOUND ユーバウンド45 ミツ橋拓也	9:50～10:50 背骨 コンディショニング 鈴木真理子		9:40～11:20 フリー バドミントン	9:40～12:20 フリー卓球	10:30～11:15 アクア45 養島邦子
10:55	10:55～11:35 エアロビクス コンボⅠ40 佐藤陽子	11:15～11:45 女性限定 パワーヒップネス30 山口伴子	11:00～11:40 ピラティス スタート 沼田尚子	11:30～12:20 みんなで バドミントン		11:30～12:00 ディスタンス
11:55	11:55～12:35 ステップ ライト40 佐藤陽子		12:00～12:45 骨盤引き締め ピラティス 沼田尚子			12:15～12:45 背泳ぎ インター
12:55	12:55～13:35 モムチャン フィットネスコア 千葉英子	12:50～13:40 ヨガ デトックス tokiko	12:50～13:35 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 伊藤義顕			13:15～14:00 アクア45 網島美智子
13:55	13:55～14:35 ZUMBA ズンバ 千葉英子	14:00～14:50 ヨガ リフレッシュ 岡村明美	13:55～14:35 筋膜リリース45 高田修平	13:55～14:55 バスケットボール ゲーム		
14:55	14:55～15:20 LES MILLS BODYBALANCE 岸美香子	15:10～16:00 ヨガ 骨盤調整 網島美智子	14:55～15:55 エアロ オリジナル (上級) 布施木奈枝紗	15:10～16:10 フットサル ゲーム		15:45～16:15 クロール インター
15:40	15:40～16:05 LES MILLS CKWORX 岸美香子					
16:25	16:25～17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 高田修平	16:25～17:10 アクティブ フローヨガ 岸美香子		16:30～17:30 バレーボール ゲーム		
17:30	17:30～18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 白石周史	17:30～18:20 ヨガ ビギナー 高浪美子				

★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分前からご入場できます。（※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。
■ スタジオの入室はレッスン開始10分までとなっております。
■ 裸足で行うクラスもございますが、移動用のスリッパ・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。
★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。
■ レッスンの途中参加時間は、テクニカルプログラム・20分アクアプログラムは5分後30分・45分アクアプログラムは10分後までとなります。
★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。
※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。
館内掲示板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く場合がございます。予めご了承ください。