ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮　GW特別タイムスケジュール

4日(土)みどりの日

スタジオ A
- 10:00~10:45 ZUMBA ズンバ45 毛利智美
- 祝日レッスン 11:05~11:50 ラテンエアロ45 中谷友星
- 12:10~12:55 エアロビクスコンボⅠ 中谷友星
- 赤羽×大宮イベント！ 13:10~13:55 LESMILLS DANCE レズミルズダンス45 KAHO＆井口綾磨
- 14:15~15:00 エアロビクスミドル45 佐藤陽子
- 祝日レッスン 15:20~16:05 ステップコンボⅠプラス45 佐藤陽子
- 16:25~17:10 LESMILLS BODYPUMP ボディパンプ45 昆直毅
- 17:30~18:15 エアロビクスミドル45 中島美紀
- 有料イベント！ S席¥1100 A席¥550 18:40~19:40 LESMILLS BODYCOMBAT ベテランインストラクター ボディコンバット60 山本圭介＆昆直毅

スタジオ B
- 9:55~10:55 ホットヨガ骨盤調整60 Marina
- 11:15~12:00 ホットヨガリフレッシュ45 松成広子
- 13:20~14:05 スリムフローヨガ45 松成広子
- 14:25~15:10 けいらくストレッチ45 石岡ゆか
- 15:30~16:15 LESMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 門野莉奈
- 16:35~17:05 筋膜リリース30 門野莉奈
- 17:25~18:10 LESMILLS BODYJAM ボディジャム45 KAHO

スタジオ C
- 10:45~11:45 バレエ60 檜山絵美
- 12:10~12:40 筋膜リリース30 nanako
- 13:15~14:15 Jrダンススクールベーシック
- 14:30~15:30 Jrダンススクールベーシック
- 15:35~16:35 Jrダンススクールアドバンス
- 16:40~17:40 Jrダンススクールエキスパート
- 17:45~18:45 Jrダンススクールテクニック

ジム
- 10:00~10:30 グルトレ
- 11:00~11:30 グルトレ
- 12:00~12:30 グルトレ
- 14:00~14:30 グルトレ
- 15:00~15:30 グルトレ
- 16:00~16:30 グルトレ
- 18:00~18:30 グルトレ

アリーナ
- 9:50~10:35 リラックスヨガ45 鎌田まゆみ
- 赤羽×大宮イベント！ S席¥1100 A席¥550 11:00~12:00 LESMILLS BODYCOMBAT フレッシュインストラクタージョイント ボディコンバット60 清水春希＆井口綾磨
- 12:30~13:30 バレーボールゲーム（中上級）
- 半面：14:15~15:15 体育スクールキンダー
- 半面：14:00~15:00 チアダンススクールキンダー
- 半面：15:20~16:20 体育スクールキンダージュニア
- 半面：15:15~16:15 チアダンススクールベーシック
- 半面：16:30~17:30 体育スクールジュニア
- 半面：16:30~17:30 チアダンススクールアドバンス
- 18:00~19:15 チアダンススクールテクニック
- 19:30~21:00 チアダンススクールエキスパート

スポーツプール
- 8:00~11:00 Jrスイミングスクール
- 11:00~11:50 ベビースイミングスクール
- 12:00~13:00 Jr.スイミング成人スイム
- 13:05~13:50 アクア45 伊倉希実子
- 14:00~15:00 Jrスイミングスクール
- 15:00~16:00 Jrスイミングスクール
- 16:00~17:00 Jrスイミングスクール
- 17:00~18:00 Jrスイミングスクール

リラックスプール

有料レッスンは、すべて4/28[日]12:00に予約開始となります。

WEBサービス内イベントよりご予約後レッスン開始前までにフロントにてご入金ください。

A席の受講場所はレッスン前にくじ引きで決めさせていただきます。各席の配置は別紙を

5日(日)こどもの日

スタジオ A
- 8:50~9:35 LESMILLS tone トーン45 針本樹
- 9:55~10:40 エアロビクスコンボⅠ45 佐藤陽子
- 11:00~11:45 ステップコンボⅠ45 佐藤陽子
- 12:05~13:05 LESMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 瀬尾修
- 祝日レッスン 13:30~14:15 UBOUND ジョイントユーバウンド60 KAHO＆清水春希
- 14:45~15:30 ZUMBA ズンバ45 千葉英子
- 祝日レッスン 15:50~16:50 LESMILLS BODYCOMBAT GWスペシャル ボディコンバット60 白石周史

スタジオ B
- 9:00~9:30 K-POP CHOA K-POPチョア KAHO
- 9:50~10:35 スリムフローヨガ45 新井里江子
- 10:55~11:40 リラックスヨガ45 新井里江子
- 女性限定 ウォームクラス 12:55~13:25 WOW! HIP 向井瑞紅
- 13:45~14:30 ホットヨガデトックス45 町田梨月
- 14:50~15:35 ホットヨガ骨盤調整45 綱島美智子
- 15:55~16:40 ホットヨガリフレッシュ45 岡村明美
- 17:00~17:45 ホットヨガデトックス45 高橋愛

スタジオ C
- 9:30~10:30 Jrダンススクールベーシック
- 10:40~11:40 Jrダンススクールベーシック
- 12:00~12:45 筋膜リリース45 山口伴子
- 13:15~14:15 ジュニアプログラミングスクール
- 14:30~15:30 ジュニアプログラミングスクール
- 15:45~16:45 ジュニアプログラミングスクール
- 17:00~18:00 ジュニアプログラミングスクール

ジム
- 11:00~11:30 グルトレ
- 14:00~14:30 グルトレ
- 16:00~16:30 グルトレ

アリーナ
- 半面：9:40~11:20 フリーバドミントン（中上級）
- 半面：9:40~12:20 フリー卓球（中上級）
- 半面：11:30~12:20 みんなでバドミントン（初級）
- 13:00~14:00 フットサルゲーム（中上級）
- 14:20~15:20 バスケットボールゲーム（中上級）
- 15:40~16:40 バレーボールゲーム（中上級）
- 祝日レッスン 17:00~18:00 LESMILLS BODYATTACK アリーナボディアタック60 清水春希

スポーツプール
- 9:25~10:15 ベビースイミングスクール
- 10:30~11:30 Jrスイミングスクール
- 11:30~12:30 Jrスイミングスクール
- 14:30~15:30 成人スイミングスクール

リラックスプール
- 11:00~11:30 水中ウォーキング 蓑島邦子
- 11:45~12:30 アクア45 蓑島邦子
- 15:45~16:15 平泳ぎベーシック 金井元気

6日(月)振替休日

スタジオ A
- 8:30~9:15 太極拳45 松矢好布
- 9:50~10:35 SINTEX45 ~tone~ 松崎奈身
- 10:50~11:35 Brain toBalance ~ブレイントゥバランス~ 幸恵
- 11:55~12:40 ステップコンボⅠ45 飯作俊介
- 祝日レッスン 13:00~14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 山本圭介
- 14:25~15:10 salsation サルセーション45 千葉英子
- 15:25~16:10 RITMOS リトモス45 廣田茂子
- 16:25~17:10 ジャズダンス45 田畑幸一
- 祝日レッスン 17:30~18:30 ZUMBA みんな集まれ！！ G 元気に W ワッショイ ズンバ60 毛利智美

スタジオ B
- 9:50~10:35 ホットヨガデトックス45 本庄悦子
- 10:55~11:40 ホットヨガリフレッシュ45 MAMI
- 13:00~13:30 LESMILLS BODYBALANCE ボディバランス30 門野莉奈
- 14:05~14:50 フットコンディショニング45 廣田茂子
- 15:10~15:55 リラックスヨガ45 萩原香
- 16:20~17:05 POP PILATES45 代行掲示参照
- 17:20~18:05 スリムフローヨガ45 松成広子

スタジオ C
- 10:00~10:30 ポールコンディショニング30 高柳綾（祝日レッスン）
- 12:00~12:30 筋膜リリース30 門野莉奈
- 13:30~14:15 エアロオリジナル45（初中級） 田島里佳

ジム
- 14:00~14:30 グルトレ
- 15:00~15:30 グルトレ
- 18:00~18:30 グルトレ

アリーナ
- 10:00~10:30 エアロスタート30 飯作俊介
- 10:50~11:35 エアロビクスライト45 飯作俊介
- 半面：12:10~12:50 フリーバドミントン（中上級）
- 半面：12:10~12:50 みんなで卓球（初級）
- 半面：13:00~13:40 みんなでバドミントン（初級）
- 半面：13:00~18:30 フリー卓球（中上級）
- 半面：14:00~14:50 インディアカ
- 半面：15:30~16:30 体育スクールキンダー
- 半面：16:40~17:40 体育スクールキンダージュニア
- 半面：17:50~18:50 体育スクールジュニア

スポーツプール
- 10:00~10:45 ダイエットアクア45 下野雄飛
- 11:00~12:00 成人スイミングスクール
- 12:15~12:45 ディスタンス
- 13:00~13:45 アクア45 橋本舞
- 15:30~16:30 Jrスイミングスクール
- 16:30~17:30 Jrスイミングスクール
- 17:30~18:30 Jrスイミングスクール

リラックスプール
- 14:10~14:40 背泳ぎベーシック

凡例
- （水色）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。
- （ピンク）ホットスタジオプログラム。
- （太枠）道具（備品）が必要なプログラム。
- （黒）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。

☆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。
- ■ 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。
- ■ WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる可能性がございます。

☆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・ウォーム　プログラム【ピンク】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、充分に留意し、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。
館内掲示板もしくはホームページを参照ください。

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。