

ジェクサー・フィットネスクラブ大宮

9月24日(月) 振替休日

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	9:50~10:50 歌うボイス エクササイズ 竹田真知枝	9:55~10:45 ホットヨガ ビギナー 小野紀子	10:10~10:25 おはようストレッチ	10:10~10:40 エアロスタート 高橋躍		10:00~10:45 アクア45 森田さゆり		10:00
10:30			10:35~10:50 シェイプde下半身					10:30
11:00				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		11:00
11:30	11:10~11:40 ボディバランス30 森下真衣	11:05~11:55 ホットヨガ リフレッシュ MAMI						11:30
12:00	12:00~12:30 FATBURN ファットバーンエクストリーム ミツ橋拓也・芦谷佑大							12:00
12:30		12:15~13:05 ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子				12:15~12:45 ディスタンス	12:15~12:45 水中ウォーキング	12:30
13:00	12:55~13:55 ベリーダンス 60 Marie		12:50~13:20 筋膜リリース30	12:45~13:45 ボディコンバット60 ~DEEP IMPACT~ 櫻井芳		13:00~13:45 アクア45 大矢恵子		13:00
13:30								13:30
14:00	14:10~14:40 CXWORX 前野正	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子				14:00~14:45 泳ごう会		14:00
14:30					14:20~18:20			14:30
15:00	15:10~16:10 リラックス ヨガ60 萩原香	15:05~16:05 RITMOS リトモス ~新曲発表会#57~ 廣田茂子		15:15~16:05 体育 スクール キダー		15:00~16:00 Jrスイミング スクール キダー		15:00
15:30			15:45~16:35 Jrバレエ スクール キダー			16:00~17:00 Jrスイミング スクール キダー ジュニア		15:30
16:00				16:20~17:20 体育 スクール キダー ジュニア	フリー卓球			16:00
16:30	16:30~17:30 ボディ パンプ60 スタッフ	16:20~17:20 ジャズダンス60 田畑幸一	16:45~17:45 Jrバレエ スクール キダー ジュニア			17:00~18:00 Jrスイミング スクール ジュニア		16:30
17:00				17:30~18:30 体育 スクール ジュニア				17:00
17:30								17:30
18:00			17:55~18:55 Jrバレエ スクール ジュニア					18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

営業時間 9:30~19:30

塗りつぶし	入門クラス	太枠	備品を使用するクラス(定員がございます)
😊	イベントクラス	塗りつぶし	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。
塗りつぶし	ホットクラス		※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。 レッスンご参加の際にはご確認いただくようお願いいたします。