# ジェクサー・フィットネスクラブ大宮

## 11月3日（土） 文化の日

## グループエクササイズ タイムスケジュール

### スタジオ A

- 10:00～10:45 ZUMBA FITNESS（ズンバ） 毛利智美
- 11:00～12:00 ステップコンボⅠ60 鈴木郁子
- 12:15～13:00 エアロビクスコンボⅠ45 鈴木郁子
- 13:15～14:25 エアロビクスミドル70～エアロマラソン～ 佐藤陽子
- 14:45～15:15 ボディバランス30 岸美香子
- 15:35～16:05 ボディパンプ30 北脇潤也
- 16:25～16:55 ボディコンバット30 前野正
- 17:15～17:45 CXWORX 前野正

### スタジオ B

- 10:05～10:55 ホットヨガ骨盤調整 功美
- 11:15～12:05 ホットヨガリフレッシュ 岸美香子
- 12:25～13:15 ホットヨガデトックス 本庄悦子
- 13:35～14:25 ホットヨガリンパフロー 松成広子
- 15:00～16:00 ペルビックストレッチ60 桂井由佳里
- 16:15～17:15 スリムフローヨガ60 松成広子
- 17:50～18:20 筋膜リリース30 スタッフ

### スタジオ C

- 10:25～10:40 おはようストレッチ
- 10:50～11:05 シェイプde下半身
- 11:20～11:50 筋膜リリース30
- 12:10～13:10 バレエ60 本多亜紀子
- 13:30～13:45 のびのびストレッチ
- 14:00～14:30 FATBURN EXTREME（ファットバーンエクストリーム） 芦谷佑大
- 14:45～15:45 Jrダンススクールベーシック
- 15:45～16:45 Jrダンススクールアドバンス
- 16:45～17:45 Jrダンススクールエキスパート

### アリーナ 半面

- 9:50～10:50 リラックスヨガ60 桑原由佳
- 11:10～12:10 ボディコンバット60 白石周史
- 12:45～13:45 バレーボールゲーム
- 14:15～15:05 体育スクールキンダー
- 15:20～16:20 体育キンダースクールジュニア
- 16:30～17:30 体育スクールジュニア
- 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

### アリーナ 半面

- 14:00～15:00 チアダンススクールキンダー
- 15:15～16:15 チアダンススクールベーシック
- 16:30～17:30 チアダンススクールアドバンス

### スポーツプール

- 9:00～11:00 Jrスイミングスクールキンダージュニア
- 11:00～11:50 ベビースイミングスクール
- 12:00～13:00 成人スイミングスクール
- 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キンダー
- 15:00～16:00 Jrスイミングスクールキンダージュニア
- 16:00～17:00 Jrスイミングスクールジュニア
- 17:00～18:00 Jrスイミングスクールジュニア

### リラックスプール

- 12:25～12:45 水中ウォーキング

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。 | |

http://www.jexer.jp