

# ジェクサー・フィットネスクラブ大宮

## 12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 松成広子	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 神谷智美		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 Les Mills BODYBALANCE 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	11:55~12:40 ステップ コンボI 45 高橋躍		11:50~12:35 筋膜リリース45 スタッフ	12:10~12:50 フリー バドミントン	12:10~12:50 みんなで 卓球	12:15~12:45 ディスタンス	12:15~12:45 水中ウォーキング	12:00
12:30		12:15~13:05 ホットヨガ 骨盤調整 Aya(k)						12:30
13:00	12:55~13:55 ベリーダンス 60 Marie		12:50~13:50 エアロ オリジナル (初中級) 田島里佳	13:00~13:40 みんなで バドミントン	13:00~18:20	13:00~13:45 アクア45 大矢恵子		13:00
13:30								13:30
14:00		14:05~14:50 フット コンディショニング 石岡ゆか		13:55~14:45 インディアカ		14:00~14:45 泳ごう会	14:10~14:40 クロール ベーシック	14:00
14:30	14:10~14:40 FATBURN EXTREME 三ツ橋拓也・芦谷佑大							14:30
15:00	15:00~16:00 リラックス ヨガ60 萩原香	15:10~15:55 RITMOS ~リトモス~ 未定	15:45~16:35 Jrバレエ スクール キンダー	15:15~16:05 体育 スクール キンダー	フリー 卓球	15:00~16:00 Jrスイミング スクール キンダー		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	16:15~17:15 Les Mills BODYCOMBAT ~BURNING HOLY NIGHT~ 藤田渉仁・前野正	16:15~17:15 ジャズダンス60 田畑幸一	16:45~17:45 Jrバレエ スクール キンダージュニア	16:20~17:20 体育 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 キンダー ジュニア		16:30
17:00						17:00~18:00 Jrスイミング スクール ジュニア		17:00
17:30					17:30~18:30			17:30
18:00			17:55~18:55 Jrバレエ スクール ジュニア	体育 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。