

# ジェクサー・フィットネスクラブ大宮

## 12月29日(土) 短縮営業

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ			アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	
	A	B	C	半面	半面			
9:30								9:30
10:00	10:00~10:45 <b>ZUMBA</b> スンバ 毛利智美	10:05~10:55 ホットヨガ 骨盤調整 功美		9:50~10:50 リラックスヨガ 60 桑原由佳				10:00
10:30			10:25~10:40 おはようストレッチ			10:30~12:30 😊		10:30
11:00	11:00~12:00 ステップ コンボI 60 鈴木郁子		10:50~11:05 シェイプde下半身					11:00
11:30		11:15~12:05 ホットヨガ リフレッシュ 岸美香子	11:20~11:50 筋膜リリース30	11:10~12:10 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 藤田涉仁・前野正		泳ぎ納め 1部		11:30
12:00								12:00
12:30	12:15~13:00 エアロビクス コンボI 45 鈴木郁子	12:25~13:15 ホットヨガ デトックス 本庄悦子	12:10~13:10 バレエ60 本多亜紀子					12:30
13:00							12:40~13:00 水中ウォーキング	13:00
13:30	13:15~14:15 ステップ ライト60 佐藤陽子		13:30~13:45 のびのびストレッチ	バレーボール ゲーム		13:05~13:50 😊 アクアサーキット45 アクア納め 伊倉希実子		13:30
14:00		13:35~14:25 ホットヨガ リンパフロー 松成広子	14:00~14:30 <b>FATBURN</b> ファットバーンジョギングドリム 芦谷佑大					14:00
14:30	14:35~15:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス60 岸美香子・森下真衣			14:30~15:30 アリーナ レンタル		14:30~17:00 😊		14:30
15:00		15:00~16:00 ペルビック ストレッチ60 桂井由佳里						15:00
15:30						泳ぎ納め 2部		15:30
16:00	15:55~16:55 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> ボディパンプ60 藤田涉仁・高田修平・小林悟士			16:00~17:00 アリーナ レンタル				16:00
16:30		16:15~17:15 スリムフロー ヨガ60 松成広子						16:30
17:00								17:00
17:30	17:15~17:45 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b> シーエックスワークス 藤田涉仁・岸美香子・前野正	17:30~18:30 <b>RITMOS</b> リトモス60 足立孝		17:30~18:30 アリーナ レンタル				17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
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くださいようお願いします。				
http://www.jexer.jp								