

ジェクサー・フィットネスクラブ大宮

1月3日(木)短縮営業日

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	9:55~10:55 エアロビクス ライト60 佐藤陽子	10:00~11:00 整体 オリジナル 日下秀	10:10~10:25 おはようストレッチ 10:35~10:50 中国体操	9:40~12:00	9:40~12:00			10:00
11:00	11:10~12:10 エアロビクス コンボⅡ60 中島美紀	11:20~12:20 UNIVERSAL YOGA EARTH アースヨガ60 岸美香子・岡村明美	11:15~12:15 バレエ 60 能見章子	フリー バドミントン	フリー 卓球	10:45~11:45 初泳ぎ		11:00
12:00	12:35~13:20 ZUMBA ズンバ 能見章子	12:35~13:20 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 森下真衣	12:35~13:20 筋膜リリース45 三ツ橋拓也	12:30~13:30 パワーヨガ オリジナル60 山田結美		12:00~12:45 アクア45 田中めぐみ		12:00
13:00	13:40~14:40 ステップ コンボⅠ60 鈴木郁子	14:30~15:30 ホットヨガ リンパフロー60 杉本麻衣	13:40~14:10 FATBURN ファットバーンエクストリーム 三ツ橋拓也	13:45~14:45 フラダンス60 郡山秀子		13:15~13:45 パワーウォーク30		13:00
14:00	14:55~15:55 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 高田修平	16:15~17:15 ホットヨガ 骨盤調整60 土師恵	15:00~18:00 ☆書初め大会☆			15:15~16:15 初泳ぎ		14:00
15:00	16:10~17:10 太極拳 鈴木龍彦	17:35~18:25 ホットヨガ コリオ 高橋美帆						15:00
16:00	17:25~17:40 ボディコンバットテクニック 白石周史							16:00
17:00	17:45~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 白石周史							17:00
18:00								18:00
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。	