ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2024年4月29日(月)昭和の日　営業時間 8:00～20:00

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 半面	アリーナ 半面	スポーツプール	リラックスプール
9:30							
10:00	9:50～10:35 SINTEX45 ～tone～ 松崎奈身	9:50～10:35 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子		10:00～10:30 エアロスタート30 飯作俊介		10:00～10:45 ダイエット アクア45 下野雄飛	
10:30							
11:00	10:50～11:35 Brain toBalance ～ブレイントゥバランス～ 幸恵	10:55～11:40 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI		10:50～11:35 エアロビクス ライト45 飯作俊介			
11:30							
12:00	11:55～12:40 ステップ コンボⅠ45 飯作俊介		12:00～12:30 筋膜リリース30 門野莉奈	12:10～12:50 フリー バドミントン （中上級）	12:10～12:50 みんなで卓球 （初級）	12:15～12:45 ディスタンス	
12:30							
13:00	祝日レッスン 13:15～14:00 LesMills DANCE ジョイントレズミルズダンス45 町田梨月＆石井優奈	祝日レッスン 12:50～13:50 LesMills BODYBALANCE ボディバランス60 門野莉奈	13:30～14:15 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 （初級）	13:00～18:30 フリー卓球 （中上級）	13:00～13:30 アクア45 橋本舞	
13:30							
14:00		14:05～14:50 フット コンディショニング 45 廣田茂子	2200円　定員5名 14:30～15:00 パーソナルコンバット30 昆直毅 有料イベント！	14:00～14:50 インディアカ			14:10～14:40 背泳ぎベーシック
14:30	14:25～15:10 salsation サルセーション45 千葉英子						
15:00		15:10～15:55 リラックス ヨガ45 萩原香	2200円　定員5名 15:30～16:00 パーソナルコンバット30 山本圭介 有料イベント！				
15:30	15:25～16:10 RITMOS リトモス45 廣田茂子						
16:00							
16:30	16:25～17:10 ジャズダンス 45 田畑幸一	16:20～17:05 POP PILATES45 SAYAKA	2200円　定員5名 16:30～17:00 パーソナルコンバット30 山本圭介 有料イベント！				
17:00							
17:30	祝日レッスン 17:45～18:30 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 山本圭介						
18:00							
18:30							
19:00							

パーソナルコンバットは、
4/7(日)12:00から
受付開始です。
WEBサービス内
イベントよりご予約
ください。
当日レッスン開始前までに
フロントにてご入金ください。

多くのお客様に
ご参加いただくために
おひとり様1枠予約の

スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります。（有料レッスン・アリーナ球技除く）

水色	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）
ピンク	ホットクラス	黒	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。

※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。

JEXER