ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2025年10月13日(月)スポーツの日　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 LesMills BODYATTACK ボディアタック YUI	9:50～10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子		10:00～10:30 エアロスタート 飯作俊介			
10:30							
11:00	10:50～11:35 Brain toBalance ～ブレイントゥバランス～ 日野さおり	10:55～11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI		10:50～11:35 エアロビクスライト 飯作俊介		11:00～12:00 成人 スイミング スクール	
11:30							
12:00	11:55～12:40 ステップ コンボⅠ 飯作俊介		12:00～12:30 筋膜リリース 門野莉奈				
12:30				12:30～13:15 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット YUI		12:15～12:45 ディスタンス	
13:00	12:55～13:10 BODYJAMテクニック	13:00～13:45 LesMills BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈				13:00～13:45 アクア 大矢恵子	
13:30	13:15～14:00 LesMills BODYJAM ボディジャム 石井優奈		13:15～14:00 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ yuka				
14:00		14:05～14:50 フット コンディショニング 廣田茂子		14:00～14:50 インディアカ	14:00～14:30 フリー卓球		14:10～14:40 バタフライ ベーシック
14:30	14:25～15:10 salsation サルセーション 千葉英子		14:15～15:00 美軸ライン ストレッチ yuka		14:30～15:00 フリー卓球		
15:00		15:10～15:55 リラックス ヨガ 萩原香			15:00～15:30 フリー卓球		
15:30	15:25～16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子			15:30～16:30 体育 スクール キンダー	15:30～16:00 フリー卓球	15:30～16:30 Jrスイミング スクール	
16:00					16:00～16:30 フリー卓球		
16:30	16:25～17:10 ZUMBA ズンバ 千葉英子	16:20～17:05 POP PILATES SAYAKA		16:40～17:40 体育 スクール キンダー ジュニア	16:30～17:00 フリー卓球	16:30～17:30 Jrスイミング スクール	
17:00					17:00～17:30 フリー卓球		
17:30	17:45～18:30 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂			17:50～18:50 体育 スクール ジュニア	17:30～18:00 フリー卓球	17:30～18:30 Jrスイミング スクール	
18:00					18:00～18:40 フリー卓球 (40分クラス)		
18:30							
19:00							

※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。ご確認の上、ご参加ください。