

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年11月23日(日) 勤労感謝の日 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		スポーツ プール	リラックス プール	
				半面	半面			
8:30				スタジオレ ッスン及 び、球技 利用 のため は行っ ており ませ ん。 予め ご承 下さ い。				8:30
9:00	8:50~9:35 tone トーン 渡辺光							9:00
9:30			9:30~10:30			9:25~10:15 ベビー スイミ ング スクー ル		9:30
10:00	9:55~10:40 エアロ ビクス コンボ I 佐藤陽 子	9:50~10:35 スリム フロー ヨガ 新井里 江子	Jrダン ス スクー ル ベーシ ック					10:00
10:30						10:30~11:30 Jrスイ ミング スクー ル		10:30
11:00	11:00~11:45 ステッ プ コンボ I 佐藤陽 子	10:55~11:40 リラク ス ヨガ 新井里 江子	10:40~11:40 Jrダン ス スクー ル ベーシ ック			11:30~12:30 Jrスイ ミング スクー ル		11:00
11:30						12:15~12:45 水中ウ ォーキ ング 養島邦 子		11:30
12:00	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP ボディ パンプ 安孫子 礼基	11:55~12:40 未定 決まり次第代行表にて お知らせいたします。						12:00
12:30			13:00~13:30 Wow! HIP 田畑亜 咲里			13:00~13:45 アクア 養島邦 子		12:30
13:00						14:30~15:30 成人 スイミ ング スクー ル		13:00
13:30	13:20~14:05 LES MILLS BODYJAM ボディ ジャム 安孫子 礼基	13:45~14:30 ホット ヨガ デトク ス 岡村明 美				15:45~16:15 平泳ぎ インター 金井元 気		13:30
14:00						16:25~17:10 スピー ド& ディ スタ ンス 金井元 気		14:00
14:30								14:30
15:00	14:45~15:30 ZUMBA ズンバ 千葉英 子	14:50~15:35 ホット ヨガ リフレ ッシュ 柴田有 里江						15:00
15:30								15:30
16:00	15:50~16:35 LES MILLS BODYATTACK ボディ アタック 清水春 希	15:55~16:40 ホット ゼンシー 岡村明 美						16:00
16:30								16:30
17:00	16:55~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT ボディ コンバ ット 白石周 史	17:00~17:45 ホット ヨガ デトク ス 高橋愛						17:00
17:30								17:30
18:00								18:00

アリーナ以外のスタジオレッスンに関しましては、通常レッスンと変更はございません。
勤労感謝の日の祝日レッスンについては、翌日の11/24(月)振替休日をご覧ください。

※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。ご確認の上、ご参加ください。