ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2025年11月3日(月)文化の日　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

開始	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
9:50	9:50～10:35 LesMills BODYSTEP ボディステップ 関根まあさ	9:50～10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子					
10:00				10:00～10:30 エアロスタート 飯作俊介			
10:50	10:50～11:35 Brain toBalance ～ブレイントゥバランス～ 日野さおり			10:50～11:35 エアロビクスライト 飯作俊介			
10:55		10:55～11:40 ホットヨガ リフレッシュ 岡村明美					
11:00						11:00～12:00 成人 スイミング スクール	
11:55	11:55～12:40 ステップ コンボⅠ 飯作俊介						
12:00			12:00～12:30 筋膜リリース 門野莉奈				
12:15				有料イベント！ 全席￥550 12:15～13:15 LesMills BODYCOMBAT YUI MIKUジョイント再来!! ボディコンバット YUI&長谷川未空		12:15～12:45 ディスタンス	
13:00		祝日限定45分に拡大！ 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	
13:15	13:15～14:00 LesMills DANCE レズミルズダンス 柴田有里江		13:15～14:00 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ yuka				
14:00				14:00～14:50 インディアカ	14:00～14:30 フリー卓球		
14:05		14:05～14:50 フット コンディショニング 廣田茂子					
14:10							14:10～14:40 バタフライ ベーシック
14:15			14:15～15:00 美軸ライン ストレッチ yuka				
14:25	14:25～15:10 salsation サルセーション 千葉英子						
14:30					14:30～15:00 フリー卓球		
15:00					15:00～15:30 フリー卓球		
15:10		15:10～15:55 リラックス ヨガ 萩原香					
15:25	15:25～16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子						
15:30				15:30～16:30 体育 スクール キンダー	15:30～16:00 フリー卓球		
16:00					16:00～16:30 フリー卓球		
16:20		16:20～17:05 POP PILATES SAYAKA					
16:30					16:30～17:00 フリー卓球		
16:40	16:40～17:25 ZUMBA ズンバ 毛利智美			16:40～17:40 体育 スクール キンダー ジュニア			
17:00					17:00～17:30 フリー卓球		
17:30					17:30～18:00 フリー卓球		
17:50	17:50～18:35 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			
18:00					18:00～18:40 フリー卓球 （40分クラス）		

10/13(月)19:00～
【イベント予約】から予約開始！
予約方法・入金方法の詳細は
別紙をご覧ください。

皆様のご参加お待ちしております！！！
YUI & MIKU

※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。