

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年11月24日(月) 勤労感謝の日 振替休日 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			
9:30								9:30
10:00	9:50~10:35 LES MILLS 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			10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介			10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 Brain to Balance ～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		11:00
11:30					祝日イベント!			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 石井優奈	12:00~12:45 巡らせ伸ばし整える リラックスヨガ ～これからも癒やかているために～ 大矢恵子				12:00
12:30		有料イベント!				12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00	12:55~13:10 BODYJAMテクニク	全席¥550 12:45~13:45 アロマ香る シーズナルフローヨガ				通常と時間が異なっております。 ご注意ください。		13:00
13:30	13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM ボディジャム 石井優奈	からだところを整える 秋のリセットヨガ★ 柴田有里江 & 岡村明美	13:15~14:00 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ yuka			13:15~14:00 アクア 大矢恵子		13:30
14:00				14:00~14:50 インディアカ	14:00~14:30 フリー卓球			14:00
14:30	14:25~15:10 spine サルセーション 千葉英子	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子	14:15~15:00 美軸ライン ストレッチ yuka		14:30~15:00 フリー卓球		14:10~14:40 バタフライ ベーシック	14:30
15:00					15:00~15:30 フリー卓球			15:00
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子	15:10~15:55 リラックス ヨガ 萩原香		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		15:30
16:00					16:00~16:30 フリー卓球	Jrスイミング スクール		16:00
16:30		16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA			16:30~17:00 フリー卓球	16:30~17:30		16:30
17:00	17:00~17:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美			16:40~17:40 体育 スクール ジュニア	17:00~17:30 フリー卓球	Jrスイミング スクール		17:00
17:30					17:30~18:00 フリー卓球	17:30~18:30		17:30
18:00	有料イベント!			17:50~18:50 体育 スクール ジュニア	18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)	Jrスイミング スクール		18:00
18:30	S席¥1100 A席¥550 18:20~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT スポーツの秋だ～!!! ジョイントコンバット 清水春希 & 長谷川未空							18:30
19:00								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。