

# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

6/24 改定

## 2025年7月21日(月)海の日 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			
9:30						有料クラス 詳細は後日別紙にてご案内		9:30
10:00	9:50~10:35 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> 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				9:45~10:45 目指せ オールジェクサーへ道 荻田 黒鳥		10:00
10:30				10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介				10:30
11:00	10:50~11:35 Brain to Balance ~プ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 エアロピクスライト 飯作俊介		11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30								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					12:00
12:30				12:10~12:50 フリー バドミントン	12:10~12:50 フリー卓球	12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00		祝日イベント!	初心者おすすめ レッスンに出てくる テクニックを一から 説明して行います。 初めての方もご安心 してご参加ください!				変更有り	13:00
13:30	13:00~13:45 <b>LES MILLS BODYJAM</b> ボディジャム 石井優奈	13:00~13:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> テクニック15+ ボディバランス30 門野莉奈		13:00~13:40 フリー バドミントン	13:00~13:30 フリー卓球	13:00~13:30 アクア30 黒鳥奈々美		13:30
14:00			13:40~14:25 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ yuka		13:30~14:00 フリー卓球			14:00
14:30	14:25~15:10 <b>ZUMBA</b> ズンバ 宮崎淑子	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 平泳ぎ ベーシック	14:30
15:00			14:40~15:25 美軸ライン ストレッチ yuka		14:30~15:00 フリー卓球			15:00
15:30	15:25~16:10 <b>RITMOS</b> リトモス 廣田茂子	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
16:00				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
16:30		16:20~17:05 ピラティス take			16:00~16:30 フリー卓球			16:30
17:00				16:40~17:40 体育 スクール 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
17:30	17:25~18:10 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット 岩泉志穂				17:00~17:30 フリー卓球	17:30~18:00 Jrスイミング スクール		17:30
18:00				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
18:30	18:30~19:15 <b>uaound.</b> ユーバウンド 佐々木陽生 長谷川未空				18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)			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。