ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2025年9月23日(火)秋分の日　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	10:00～10:45 ZUMBA ズンバ Marie	10:10～10:55 ChoreoSpirals コリオスパイラル 岡田純子	10:15～10:45 ポールコンディショニング 高柳綾				
11:00	11:05～11:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂	11:10～11:55 コアピラティス 岡田純子		戸田公園コラボ 祝日有料レッスン SS席¥1650　S席¥1100　A席¥550 11:30～12:30 戸田公園×大宮 コラボイベント！！ ボディジャム60 MAAO＆石井優奈		11:55～12:40 アクア45 KaoRU	11:10～11:40 水中ウォーキング KaoRu
12:00	12:10～12:55 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂	12:15～13:00 筋膜リリース 高柳綾	12:15～12:45 ピラティスベーシック 川又珠実	戸田公園コラボ 祝日有料レッスン SS席¥2200　S席¥1650　A席¥1100 13:00～14:00 戸田公園×大宮 コラボイベント！！ ボディコンバット MAAO＆清水＆長谷川			
13:00	13:15～14:00 グラマッスルフィット 川又珠実	13:20～14:05 リフレッシュ 体操 中川昇					
14:00	祝日レッスン 14:20～15:05 【大宮店初レッスン】 シーズナルフローヨガ （上級者向け） 柴田有里江	14:25～15:10 ZENSEE ゼンシー 岡村明美		14:35～15:35 フリー バスケット	14:35～15:35 ソフト バレーボール		
15:00	シーズナルフローヨガでは アクティブに全身を動かし、 様々なポーズにチャレンジする プログラムです。 強度の高いフローヨガは、 体幹や下半身の強化に繋がり、 身体全体のバランスが 向上します。 また動く瞑想効果により マインドフルネスの効果が 高まり、心の安定を目指します。	15:30～16:15 ポールコンディショニング ＆ ストレッチ 岡村明美		15:55～16:45 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-6・8			
16:00	16:30～17:15 エアロビクス ミドル 笹井ひろみ		16:35～17:35 Jrダンス スクール ベーシック	16:50～17:50 埼玉ブロンコス Ｊｒバスケットボール スクール U-12-①			
17:00	17:35～18:20 RITMOS リトモス 笹井ひろみ		17:45～19:55 Jrダンス スクール アドバンス Jrダンス スクール エキスパート	17:55～20:15 埼玉ブロンコス Ｊｒバスケットボール スクール U-12-② Ｊｒバスケットボール スクール U-15			
18:00							
19:00							

★有料イベント★
9/7（日）12:00～
【イベント予約】から
予約開始！！！
予約方法・入金方法が
新しくなりました。
詳しくは別紙をご覧ください。

※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。