

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年1月12日(月)成人の日 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								9:30
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 松井由美子	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		10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞		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			祝日イベント		12:00
12:30						12:15~13:00 新春！45分に拡大！ ディスタンス 担当は大隈コーチ！		12:30
13:00	有料イベント！			スクールイベント！				13:00
13:30	13:00~14:00 ZUMBA 承認No.35887 ZUMBA60 新春だよ！ ドーンとやってみよう！！ 毛利智美 全席¥550	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	13:15~14:00 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ yuka	13:00~15:15 体育スクール イベント	13:00~13:30 フリー卓球			13:30
14:00					13:30~14:00 フリー卓球			14:00
14:30	14:25~15:10 sqlean サルセッション 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		14:00~14:30 フリー卓球		14:10~14:40 クロール ベーシック	14:30
15:00					14:30~15:00 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			15:00~15:30 フリー卓球			15:30
16:00					15:30~16:30 フリー卓球	15:30~16:30 Jrスイミング スクール		16:00
16:30	祝日レッスン	16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA			16:00~16:30 フリー卓球			16:30
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ YUI				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					17:00~17:30 フリー卓球			17:30
18:00	祝日レッスン				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	18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット YUI				18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)			18:30
19:00								19:00

有料イベント
13:00~14:00 ZUMBA
12/22(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！

※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。