

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年10月12日(月)スポーツの日 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 BODYPUMP ボディパンプ nanako	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 toBalance ～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	バスケットボール イベント				12:00
12:30						12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00						13:00~13:45 アクア 深須恵子		13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30	14:25~15:10 sqle 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					14:10~14:40 バタフライ ベーシック	14:30
15:00								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
16:00				15:30~16:30 体育 スクール キンダー	15:30~16:00 フリー卓球	ジェクサーカップ のため Jrスイミングお休み		16:00
16:30					16:00~16:30 フリー卓球			16:30
17:00	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂	16:40~17:25 ZENSEEサウンドバス45 生演奏×脳クリア 出口真理安		16:40~17:40 体育 スクール キンダー ジュニア	16:30~17:00 フリー卓球			17:00
17:30					17:00~17:30 フリー卓球			17:30
18:00	17:40~18:50 ZUMBA ZUMBA70 ～秋の大運動会～ 承認No.40150 毛利智美				17:30~18:00 フリー卓球			18:00
18:30				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)			18:30
19:00								19:00
有料イベント 17:40~18:50 ZUMBA70～秋の大運動会～No.40150 9/21(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・立ち位置は 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。