

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年11月23日(月) 勤労感謝の日 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	祝日イベント!							9:30
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYPUMP ジョイントパンプ 岩泉志穂 & 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 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 コリオ 田畑亜咲里			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	予約なしで参加できます! 12:55~13:10 BODYJAMテクニク	祝日イベント!						13:00
13:30	13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM ボディジャム YUNA	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 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	13:00~13:45 アクア 深須恵子		13:30
14:00		祝日イベント!			13:30~14:00 フリー卓球			14:00
14:30	14:25~15:10 sqle サルセーション 千葉英子	14:05~14:50 Wow! HIP ジョイントワオhip 小野花音 & 下彩純		祝日プログラム 14:00~15:00 祝日限定! 1時間拡大 インディアカ	14:00~14:30 フリー卓球		14:10~14:40 バタフライ 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 ZUMBA ZUMBA 毛利智美	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					16:00~16:30 フリー卓球			16:30
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 昆直毅			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	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 Jrスイミング スクール		17:30
18:00	祝日イベント!				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 ジョイントコンバット 昆直毅 & 長谷川未空	18:15~19:00 リラックスヨガ 松成広子		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

ジェクサー大宮会員の皆さん、お久しぶりです！
1年半ぶりに帰ってきました。当日は皆さんとまた
一緒に身体を動かせることを楽しみにしています。
ご参加をお待ちしております！ 昆 直毅

11月23日(月)スケジュールの祝日イベント・祝日プログラムのご予約は、すべて通常予約画面よりご予約可能です。

※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。