

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年11月3日(火)文化の日 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	10:00~10:45  ZUMBA ズンバ Marie	10:10~10:55 <i>ChoreoSpirals</i> コリオスパイラル 岡田純子		9:40~10:40 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー卓球			10:00
10:30					10:10~10:40 フリー卓球			10:30
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂	11:00~11:55 コアピラティス 岡田純子		10:50~11:50 フリー バドミントン	10:40~11:10 フリー卓球			11:00
11:30					11:10~11:40 フリー卓球	11:10~11:40 水中ウォーキング KaoRu		11:30
12:00					11:40~12:10			12:00
12:30	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂		12:15~12:45 ピラティスベーシック 川又珠実	12:00~13:00 フリー バドミントン	12:10~12:40 フリー卓球	11:50~12:35 アクア KaoRU		12:30
13:00		12:55~13:40 リフレッシュ体操 中川昇			12:40~13:10 フリー卓球	12:50~13:20 クロール インター		13:00
13:30	13:15~14:00 グラマッスルフィット 川又珠実			13:10~14:10 フリー バドミントン	13:10~13:40 フリー卓球			13:30
14:00		祝日イベント			13:40~14:10 フリー卓球	13:30~14:30 成人スイミング スクール		14:00
14:30	14:20~15:05 ステップライト 高橋愛	14:10~15:00  ZENSHI ゼンシー 岡村明美						14:30
15:00				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
15:30	祝日イベント	15:30~16:15 エアロビクス ライト 佳代				15:30~16:30		15:30
16:00	15:45~16:45 テクニック15分 + LES MILLS DANCE レズミルズダンス 長谷川佑可子			15:55~16:45 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール ベーシック①		Jrスイミング スクール		16:00
16:30		16:35~17:20 骨盤 エクササイズ 佳代	16:35~17:35 Jrダンス スクール ベーシック			16:30~17:30		16:30
17:00				16:50~17:50 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール ベーシック②		Jrスイミング スクール		17:00
17:30						17:30~18:30		17:30
18:00			17:45~18:45 Jrダンス スクール アドバンス	17:55~18:55 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール ベーシック③		Jrスイミング スクール		18:00
18:30		18:15~19:00 リラックスヨガ 松成広子						18:30
19:00				19:00~20:15 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール アドバンス				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。