

シェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2026年2月11日(水)建国記念の日 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	9:30
			半面	半面			
9:30 祝日イベント!							9:30
9:40～10:25 RITMOS リトモス ～Yoko's special back number～ 佐藤陽子	10:00～10:45 ホットヨガ ミドル 新井里江子		10:00～12:00 スクールイベント シェクサーキッズ 大運動会	10:00～10:45 アクア45 田島里佳			10:00
10:30 有料イベント!					10:15～10:45 背泳ぎベースック 山崎一成		10:30
11:00 10:50～11:50 トリプルステップ 定員18名限定！ ※最小達行人数6名 詳細はPOP下記参照 佐藤陽子	11:15～12:00 ホットヨガ リフレッシュ 新井里江子		11:00～12:00 成人 スイミング スクール				11:00
11:30 全席￥1650							11:30
12:00 12:10～12:55 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希	祝日のため通常レッスンと 時間を変更しています。						12:00
12:30	13:00 祝日イベント!	13:00～13:45 筋膜リリース45 & むくみ改善 nanako		13:20～14:50 ソフトバレーボール	13:20～13:50 フリー卓球	12:50～13:20 アクアコリオ 黒鳥奈々美	12:30
13:00	13:10～13:55 K-POP DANCE GROOVE Amane		13:50～14:20 フリー卓球		13:30～14:00 ミットシェイプ 橋本舞		13:00
13:30	14:00 14:15～15:00 エアロピックス ライト 岸美和子	14:05～14:50 スリムフロー ヨガ 小泉雅子	14:20～14:50 フリー卓球		14:10～14:40 ディスタンス		13:30
14:00			15:15～16:15 フリー バドミントン	15:15～16:15 チアダンス スクール キンダー	15:30～16:30 Jrスイミング スクール		14:00
14:30	15:00 15:20～16:05 骨盤引き締め ピラティス 岸美和子	15:10～15:55 リラックス ヨガ 小泉雅子					14:30
15:00							15:00
15:30	16:00 祝日イベント!	16:00～17:00 Jrダンス スクール ベーシック	16:20～17:20 チアダンス スクール ベーシック	16:30～17:30 Jrスイミング スクール			15:30
16:00	16:30 16:20～17:05 太極拳 ～24式～	16:15～17:05 祝日限定！ 50分拡大パワーヨガ 佐藤亮子					16:00
16:30	17:00 弘澤成美						16:30
17:00	17:30 17:30～18:15 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 下野雄飛	17:10～18:10 Jrダンス スクール アドバンス	17:25～18:25 チアダンス スクール アドバンス	17:30～18:30 Jrスイミング スクール			17:00
17:30							17:30
18:00			18:35～19:50 チアダンス スクール テクニック				18:00
							18:30
							19:00

[祝日イベント 10:50～11:50 トリプルステップについて]

1人で齊沢に3台を使ってステップを楽しめます。台の置き方は(ーーー)となります。
動き回る分運動量は多いですが、出来た時の爽快感はたまらないと思います！
1台で動きを覚えてから移動をしていきますし、分かりやすく丁寧に進めます。
完成した時にはコンボ1のレベルぐらになります。
ぜひ皆様のご参加お待ちしております！

参加資格：ステップコンボ1または同等の中上級ステップクラス参加回数10回以上
1/21(水)19:00～

[イベント予約]から予約開始！

※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。