

# ジェクサー・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	
				半面	半面			
9:30	祝日イベント! 9:40~10:25 <b>RITMOS</b> リトモス ~Yoko's special back number~ 佐藤陽子							9:30
10:00		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 ジェクサーキッズ 大運動会		10:00~10:45 アクア45 田島里佳	10:15~10:45 背泳ぎベーシック 山崎一成	10:00
10:30	有料イベント! 10:50~11:50 トリプルステップ 定員18名限定! ※最小遂行人数6名 詳細はPOP下記参照 佐藤陽子 全席¥1650	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 新井里江子						10:30
11:00						11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30								11:30
12:00	12:10~12:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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		祝日イベント!						12:30
13:00	13:10~13:55 K-POP DANCE GROOVE Amane	13:00~13:45 筋膜リリース45 & むくみ改善 nanako				12:50~13:20 アクアコロオ 黒鳥奈々美		13:00
13:30				13:20~14:50 ソフトバレー ボール	13:20~13:50 フリー卓球	13:30~14:00 ミットシェイプ 橋本舞		13:30
14:00	14:15~15:00 エアロビクス ライト 岸美和子	14:05~14:50 スリムフロー ヨガ 小泉雅子			13:50~14:20 フリー卓球			14:00
14:30					14:20~14:50 フリー卓球	14:10~14:40 ディスタンス		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						15:00
15:30				15:15~16:15 フリー バドミントン	15:15~16:15 チャダンス スクール キンダー	15:30~16:30 Jrスイミング スクール		15:30
16:00	16:20~17:05 太極拳 ~24式~ 弘澤成美	祝日イベント! 16:15~17:05 祝日限定! 50分拡大パワーヨガ 佐藤亮子	16:00~17:00 Jrダンス スクール ベーシック		16:20~17:20 チャダンス スクール ベーシック	16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:00
16:30								16:30
17:00	17:30~18:15 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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 チャダンス 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								18:00
18:30				18:35~19:50 チャダンス スクール テクニク				18:30
19:00								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人で臂沢に3台を使ってステップを楽しみます。台の置き方は(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のレベルくらいになります。  
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。