

ジェクサー・フィットネス&スパ太宮

2026年2月23日(月)天皇誕生日 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	祝日レッスン							9:30
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ YUI	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 アクア 田中あすか		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 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	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		12:00
12:30								12:30
13:00	祝日レッスン			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 大矢恵子		13:00
13:30	13:10~13:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE 45分拡大！ボディバランス 門野莉奈	13:15~14:00 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ yuka	13:30~14:00 フリー バドミントン	13:30~14:00 フリー卓球			13:30
14:00								14:00
14:30	14:25~15:10 salsa サルセーション 千葉英子	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子	14:15~15:00 美軸ライン ストレッチ yuka	14:00~15:00 1時間拡大！ インディアカ	14:00~14:30 フリー卓球	14:10~14:40 クロール 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		15:30~16:30 フリー卓球	15:30~16:00 フリー卓球	15:30~16:30 Jrスイミング スクール		15:30
16:00								16:00
16:30		16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA		16:30~17:00 フリー卓球	16:00~16:30 フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:30
17:00	17:00~17:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美			17:00~17:30 フリー卓球	17:30~18:00 フリー卓球	17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:00
17:30								17:30
18:00	祝日レッスン			17:50~18:50 フリー卓球 (40分クラス)	18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)	18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)		18:00
18:30	18:20~19:05 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 山本綾音							18:30
19:00								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。