

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

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 BODY PUMP ボディバンプ 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					12:00
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	祝日レッスン	祝日レッスン						13:00
13:30	13:10～13:55 LES MILLS BODY COMBAT ボディコンバット 長谷川未空	13:00～13:45 LES MILLS BODY BALANCE 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	13:00～13:40 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		13:30
14:00					13:30～14:00 フリー卓球			14:00
14:30	14:25～15:10 sqle サルセッション 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					14:30～15:00 フリー卓球			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			15:00～15:30 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		16:20～17:05 POP PILATES SAYAKA			16:00～16:30 フリー卓球			16:30
17:00	17:00～17:45 ZUMBA ズンバ 毛利智美			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	17:30～18:30 Jrスイミング スクール		17:30
18:00	祝日レッスン			17:50～18:50 体育 スクール ジュニア	17:30～18:00 フリー卓球			18:00
18:30	18:20～19:05 LES MILLS BODY ATTACK ボディアタック 山本綾音				18:00～18:40 フリー卓球 (40分クラス)			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。