

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年4月29日(水)昭和の日 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			ベビースイミング イベント		祝日レッスン			9:30	
10:00	祝日イベント 10:05~10:50 RITMOS ~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			9:50~10:35 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈		10:00~10:45 アクア 田島里佳		10:00
10:30					祝日レッスン			10:15~10:45 平泳ぎベーシック 山崎一成	10:30
11:00	有料イベント! 11:20~12:20 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 門野莉奈			10:55~11:40 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 清水春希				11:00
11:30									11:30
12:00						12:00~12:45 リラックス ヨガ 新井里江子			12:00
12:30							祝日のため通常レッスンと 時間を変更しています。		12:30
13:00		13:00~13:45 筋膜リリース nanako					13:00~13:30 アクア 黒鳥奈々美		13:00
13:30	13:10~13:55 K-POP DANCE GROOVE Amane				13:20~13:50 フリー卓球				13:30
14:00		14:05~14:50 スリムフローヨガ 小泉雅子			13:20~14:50 ソフトバレー ボール				14:00
14:30	14:15~15:00 エアロビクスライト 岸美和子			13:50~14:20 フリー卓球		14:10~14:40 ディスタンス		14:30	
15:00				14:20~14:50 フリー卓球				15:00	
15:30	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		15:15~16:15 フリー バドミントン				15:30	
16:00		祝日レッスン						16:00	
16:30	16:20~17:05 太極拳 ~24式~ 弘澤成美	16:15~17:05 パワーヨガ 佐藤亮子						16:30	
17:00								17:00	
17:30	17:30~18:15 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 長谷川未空							17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	

~祝日イベント 11:20~12:20 トリプルステップについて~
[レッスン概要]
 1人で贅沢に3台を使ってステップを楽しみます。台の置き方は(1ー1)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！真ん中の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！
[参加条件]
 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
[予約について]
 4/8(水)19:00~[イベント予約]から予約開始！
 予約方法・入金方法の詳細は別紙をご覧ください！

※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。