

改訂版

# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年5月4日(月)みどりの日 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								9:30
10:00	9:50~10:35 <b>LES MILLS BODYSTEP</b> ボディステップ 松井由美子	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 ダイエット アクア 橋本舞		10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ~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 岡村明美			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	祝日イベント! 12:15~13:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ジョイントバランス 門野莉奈&長谷川未空		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	祝日イベント! 13:15~14:00 <b>LES MILLS DANCE</b> ジョイントレスミルズダンス 柴田有里江&YUNA 浦和×大宮イベント			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 タッチ&クイックターン 練習会! コーチ2名が担当します!		13:00
13:30					13:30~14:00 フリー卓球			13:30
14:00				13:50~14:30 フリー バドミントン	14:00~14:30 フリー卓球	4/20(月) 15:00~ 通常予約画面から予約開始		14:00
14:30	14:25~15:10 <b>salon</b> 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			14:30~15:00 フリー卓球		14:10~14:40 背泳ぎ ベーシック	14:30
15:00					15:00~15:30 フリー卓球			15:00
15:30	15:25~16:10 <b>RITMOS</b> 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 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		15:30
16:00					16:00~16:30 フリー卓球			16:00
16:30	16:30~17:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ボディバンプ 岩泉志穂				16:30~17:00 フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:30
17:00				16:40~17:40 体育 スクール キンダー ジュニア	17:00~17:30 フリー卓球			17:00
17:30	祝日イベント! 17:40~18:30 <b>ZUMBA</b> ZUMBA 50 インダヨ、グリーンダヨ! 毛利智美				17:30~18:00 フリー卓球	17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:30
18:00				17:50~18:50 体育 スクール ジュニア	18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)			18:00
18:30								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。