

改訂版

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年5月5日(火)こどもの日 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	10:00~10:45 ZUMBA ズンバ Marie	10:10~10:55 Choreospirals コロオスパイラル 岡田純子	追加レッスン! 10:00~10:15 ストレッチ 追加レッスン! 10:30~10:45 ホールコンディショニング	9:40~10:40 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー卓球 10:10~10:40 フリー卓球			10:00
10:30			上記2レッスン 4/20(月)15:00~ 通常予約画面から予約開始	10:50~11:50 フリー バドミントン	10:40~11:10 フリー卓球			10:30
11:00	11:05~11:50 LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂	11:10~11:55 コアピラティス 岡田純子		11:10~11:40 フリー バドミントン	11:10~11:40 フリー卓球	11:10~11:40 水中ウォーキング KaoRu		11:00
11:30					11:40~12:10 フリー卓球			11:30
12:00	12:10~12:55 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂	12:15~13:00 筋膜リリース 高柳綾	12:15~12:45 ピラティスペーシック 川又珠実	12:00~13:00 フリー バドミントン	12:10~12:40 フリー卓球	11:50~12:35 アクア KaoRU		12:00
12:30					12:40~13:10 フリー卓球	コーチ2名が担当します!		12:30
13:00					13:10~14:10 フリー バドミントン	12:50~13:20 平泳ぎインター		13:00
13:30	13:15~14:00 グラマッスルフィット 川又珠実	13:20~14:05 リフレッシュ 体操 中川昇			13:40~14:10 フリー卓球	13:30~14:30 成人 スイミング スクール		13:30
14:00								14:00
14:30	14:20~15:05 ステップ ライト 高橋愛	14:25~15:10 ZENSEE ゼンシー 岡村明美		14:35~15:35 フリー バスケット	14:35~15:35 ソフト バレーボール			14:30
15:00								15:00
15:30		15:30~16:15 骨盤 エクササイズ 佳代				15:30~16:30		15:30
16:00	16:00~17:00 エアロオリジナル 中上級60 笹井ひろみ 全席550円				15:55~16:45 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-6・8	Jrスイミング スクール		16:00
16:30		16:35~17:20 スリムフローヨガ 松成広子	16:35~17:35 Jrダンス スクール ベーシック			16:30~17:30		16:30
17:00				16:50~17:50 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-①		Jrスイミング スクール		17:00
17:30	17:20~18:05 RITMOS リトモス 笹井ひろみ		17:45~18:45 Jrダンス スクール アドバンス			17:30~18:30		17:30
18:00				17:55~18:55 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-②		Jrスイミング スクール		18:00
18:30								18:30
19:00	【祝日イベント エアロオリジナル中上級60 について】 実施時間:16:00~17:00 定員:60名 予約開始日:4/14(火)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!			19:00~20:15 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-15				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。