

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年5月6日(水)振替休日 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	10:00~10:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈	10:00~10:45 ホットヨガミドル 新井里江子		有料イベント! 4/15(水)19:00~予約開始				
10:30				10:30~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT 大宮×浦和×戸田 ジョイントコンバット 清水春希・MISUZU・MAAO S席1650円 A席1100円			10:15~10:45 平泳ぎベーシック 山崎一成	10:30
11:00								11:00
11:30		11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 門野莉奈						11:30
12:00	11:50~12:35 LES MILLS BODYJAM ボディジャム YUNA			12:00~12:45 リラックス ヨガ 新井里江子				12:00
12:30								12:30
13:00							祝日イベント!	13:00
13:30	13:10~13:55 K-POP DANCE GROOVE Amane	13:00~13:45 筋膜リリース nanako		13:20~14:50 ソフトバレー ボール	13:20~13:50 フリー卓球	13:00~13:45 アクアジョイント 田中&橋本&黒鳥		13:30
14:00					13:50~14:20 フリー卓球			14:00
14:30	14:15~15:00 エアロビクスライト 岸美和子	14:05~14:50 スリムフローヨガ 小泉雅子			14:20~14:50 フリー卓球	14:10~14:40 ディスタンス		14:30
15:00								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	15:15~16:15 チアダンス スクール キンダー		15:30~16:30 Jrスイミング スクール	15:30
16:00	祝日イベント!	祝日レッスン	16:00~17:00					16:00
16:30	16:20~17:05 ダンサーズストレッチ YASUKO	16:15~17:05 パワーヨガ 佐藤亮子	Jrダンス スクール ベーシック		16:20~17:20 チアダンス スクール ベーシック		16:30~17:30 Jrスイミング スクール	16:30
17:00	祝日イベント!							17:00
17:30	17:25~18:10 ジャズダンス 王道ジャズを踊って 華やかに楽しみましょう!! YASUKO		17:10~18:10	Jrダンス スクール アドバンス	17:25~18:25 チアダンス スクール アドバンス		17:30~18:30 Jrスイミング スクール	17:30
18:00								18:00
18:30		18:10~18:55 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 長谷川未空						18:30
19:00	【祝日イベント ダンサーズストレッチについて】 全身のストレッチを行いながら特に股関節の大動脈、 リンパを刺激し血行を促進。柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。 ダンサーのようなしなやかなからだ作りにお勧めです。 通常レッスン予約画面から予約可能です。				18:35~19:50 チアダンス スクール テクニック			19:00
					20:00~21:00			

※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。