

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年9月21日(月)敬老の日 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 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット YUI	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子	10:15~10:30 ストレッチ	10:00~15:00 キッズダンス 発表会				10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック YUI	10:55~11:40 ホットヨガコリオ 田畑亜咲里	10:45~11:05 ボールコンディショニング ショートレッスン 担当：高柳綾			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 Brain toBalance ～ブレイントゥバランス～ 日野さおり							12:00
12:30						12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00	祝日イベント！ 13:00~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ジョイントボディコンバット 長谷川未空&小野花音	デビュー イベント 60分無料！				祝日イベント！ 13:00~13:45 「アクア×MIT」 トレーニング 伊倉希実子		13:00
13:30								13:30
14:00						詳細は祝日イベント POP参照		14:00
14:30	14:25~15:10 sqle lion サルセッション 千葉英子	14:15~14:45 Wow!HIP 下彩純 祝日イベント！					14:10~14:40 平泳ぎ ベーシック	14:30
15:00		15:00~15:50 50分拡大！ パワーヨガ 佐藤亮子			15:00~15:30 フリー卓球			15:00
15:30	15:25~16:10 LES MILLS DANCE ジョイントレズミルズダンス 柴田有里江 & YUNA			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 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ 家城和大	16:15~17:00 スリムフローヨガ 佐藤亮子		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		16:30
17:00					17:00~17:30 フリー卓球			17:00
17:30	17:35~18:20 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック 家城和大				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			18:00
18:30		18:30~19:15 リラックスヨガ 松成広子			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。