ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2026年9月22日(火)国民の休日　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 半面	アリーナ 半面	スポーツプール	リラックスプール
9:30							
10:00	10:00～10:45 ZUMBA ズンバ Marie	10:10～10:55 リラックスヨガ 新井理江子	10:15～10:30 ストレッチ	9:40～10:40 フリー バドミントン	9:40～10:10 フリー卓球		
10:30			10:45～11:00 下半身エクササイズ		10:10～10:40 フリー卓球		
11:00	11:05～11:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂	11:25～11:55 WOW! HIP 小野花音	ショートレッスン 担当：高柳綾	10:50～11:50 フリー バドミントン	10:40～11:10 フリー卓球		
11:30					11:10～11:40 フリー卓球	11:10～11:40 水中ウォーキング KaoRu	
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 ピラティスベーシック 川又珠実	12:00～13:00 フリー バドミントン	11:40～12:10 フリー卓球	11:50～12:35 アクア KaoRU	
12:30					12:10～12:40 フリー卓球		
13:00	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			12:40～13:10 フリー卓球	12:50～13:20 バタフライ インター	
13:30				13:10～14:10 フリー バドミントン	13:10～13:40 フリー卓球	13:30～14:30 成人スイミング スクール	
14:00	祝日イベント 14:20～15:05 LesMills BODYATTACK ジョイントボディアタック 矢内麻美＆関根隆介				13:40～14:10 フリー卓球		
14:30		14:25～15:10 エアロビクス ライト 佳代		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		
15:00							
15:30	15:35～16:20 uBound ユーバウンド 関根隆介	15:30～16:15 骨盤 エクササイズ 佳代		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		15:30～16:30 Jrスイミング スクール	
16:00			16:35～17:35 Jrダンス スクール ベーシック				
16:30				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		16:30～17:30 Jrスイミング スクール	
17:00	祝日イベント！ 17:15～18:00 LesMills BODYPUMP ジョイントボディパンプ YUI＆nanako						
17:30			17:45～18:45 Jr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	
18:00		18:15～19:00 リラックスヨガ 松成広子		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			
18:30							
19:00				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			

※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。