

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年9月23日(水)秋分の日 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				祝日イベント!				9:30
10:00	10:00~10:45 RITMOS リトモス 佐藤陽子	10:00~10:45 ホットヨガミドル 新井里江子		9:45~10:30 LES MILLS BODYBALANCE ジョイントボディバランス 門野莉奈&長谷川未空				10:00
10:30				祝日イベント!			10:15~10:45 パタフライ ベーシック 山崎一成	10:30
11:00	有料イベント!			10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT ジョイントボディコンバット 清水春希&長谷川未空		11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30	11:10~12:10 トリプルステップ 定員18名限定! ※最小遂行人数6名 詳細は祝日イベントPOP 参照 佐藤陽子	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 門野莉奈						11:30
12:00	全席 ¥1650円			12:00~12:45 リラックス ヨガ 新井里江子				12:00
12:30	9/2(水)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。					祝日イベント!		12:30
13:00						12:30~13:15 45分拡大!アクア 黒鳥奈々美		13:00
13:30	13:10~13:55 K-POP DANCE GROOVE Amane	13:00~13:45 筋膜リリース nanako						13:30
14:00								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				14:10~14:40 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						15:30
16:00			16:00~17:00 Jrダンス スクール ベーシック			15:30~16:30 Jrスイミング スクール		16:00
16:30	祝日イベント!	祝日イベント!				16:20~17:20 チャダンス 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	16:30~17:20 LES MILLS BODYJAM ボディジャム YUNA	16:35~17:20 ダンサーズストレッチ YASUKO						17:00
17:30		祝日イベント!	17:10~18:10			17:25~18:25 チャダンス 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		17:40~18:25 Beat it/MJ 売コピマイケル・ジャクソン で弾けよう!!! YASUKO						18:00
18:30						18:35~19:50 チャダンス スクール テクニク		18:30
19:00						20:00~21:00		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。