

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年8月11日(月)山の日 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 BODYSTEP ボディステップ 関根まあさ	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子		10:00~11:00 LES MILLS BODYBALANCE ジョイント ボディバランス 門野莉奈×福川竣祐				10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 Brain to Balance ～ブレイントゥバランス～ 日野さおり	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI		11:20~12:20 LES MILLS BODYATTACK ジョイント ボディアタック 清水春希×矢内麻美				11:00
11:30								11:30
12:00	11:55~12:40 LES MILLS DANCE レズミルスダンス 柴田有里江		12:00~12:30 筋膜リリース 門野莉奈					12:00
12:30								12:30
13:00	13:00~13:45 uaound. ユーバウンド 佐々木陽生	13:00~13:45 RITMOS リトモス 廣田茂子		13:00~13:40 フリー バドミントン	13:00~13:30 フリー卓球			13:00
13:30					13:30~14:00 フリー卓球			13:30
14:00				14:00~14:50 インディアカ	14:00~14:30 フリー卓球			14:00
14:30	14:25~15:10 sqigon サルセッション 千葉英子	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子			14:30~15:00 フリー卓球			14:30
15:00					15:00~15:30 フリー卓球			15:00
15:30		15:10~15:55 リラックス ヨガ 萩原香		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
16:00					16:00~16:30 フリー卓球			16:00
16:30		16:20~17:05 POP PILATES SAYAKA			16:30~17:00 フリー卓球			16:30
17:00				16:40~17:40 体育 スクール キンダー ジュニア	17:00~17:30 フリー卓球			17:00
17:30	17:10~17:55 ZUMBA ズンバ 毛利智美				17:30~18:00 フリー卓球			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 (40分クラス)			18:00
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット YUI							18:30
19:00								19:00

プール水入替及び、プール内法令点検のため
終日ご利用できません。予めご了承ください。

※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。