

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2026年7月20日(月)海の日 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 松井由美子	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子			10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介			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		10:50~11:35 エアロピクスライト 飯作俊介		11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30			11:30~12:00 筋膜リリース 門野莉奈					11:30
12:00	11:55~12:40 ステップコンボI 飯作俊介	12:15~13:00 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 門野莉奈						12:00
12:30				祝日イベント! 12:30~15:00 キッズ なわとび教室	12:10~12:50 フリー卓球	12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00	定員53名 祝日イベント! 13:15~14:00 Wow! HIP ジョイントウォーミング 田畑・小野・下				13:00~13:30 フリー卓球	祝日イベント! 13:00~13:45 アクア&ファン 深須恵子		13:00
13:30					13:30~14:00 フリー卓球			13:30
14:00		14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子			14:00~14:30 フリー卓球		14:10~14:40 平泳ぎ ベーシック	14:00
14:30	14:25~15:10 sqle サルセッション 千葉英子				14:30~15:00 フリー卓球			14:30
15:00		15:10~15:55 スリムフローヨガ 萩原香			15:00~15:30 フリー卓球			15:00
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子			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 ZUMBA ズンバ 毛利智美			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					17:30~18:00 フリー卓球	17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:30
18:00	17:45~18:30 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂			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		18:30~19:15 リラックスヨガ 松成広子						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。