改訂版

ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2026年8月11日(火)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 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						法令点検のため終日プール休業	法令点検のため終日プール休業
10:00	10:00～10:45 ZUMBA ズンバ Marie	10:10～10:55 リラックスヨガ 新井里江子	10:00～10:15 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			10:30～10:45 ウエストエクササイズ		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	11:10～11:55 スリムフローヨガ 新井里江子		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		
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	祝日イベント！ 12:10～12:55 ピラティスコンディショニング 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		
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	祝日イベント 13:20～14:05 リフレッシュ体操＆ストレッチポール ～ニューベーシックセブン～ 中川昇		13:10～14:10 フリーバドミントン	12:40～13:10 フリー卓球		
13:30					13:10～13:40 フリー卓球		
14:00					13:40～14:10 フリー卓球		
14:30	14:30～15:15 LesMills DANCE レズミルズダンス 長谷川佑可子	14:25～15:10 ZENSEE ゼンシー 岡村明美		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		15:30～16:15 骨盤エクササイズ 佳代					
16:00	16:00～16:45 LesMills BODYATTACK ボディアタック YUI			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			
16:30			16:35～17:35 Jrダンススクール ベーシック				
17:00	17:05～17:50 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット YUI			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			
17:30							
18:00			17:45～18:45 Jrダンススクール アドバンス	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。