

ジェクサー・フィットネスクラブ大宮

9月23日(土) 秋分の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ			アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	9:30
	A	B	C	半面	半面			
9:30						9:00~11:00		9:30
10:00	10:00~10:45 スンパ 毛利智美	9:50~10:40 ホットヨガ 骨盤調整 功美		9:50~10:50 リラックスヨガ60 大矢恵子		Jrスイミング スクール キダー ジュニア		10:00
10:30			10:25~10:40 おはようストレッチ					10:30
11:00	11:00~12:00 ステップ コンボI 60 鈴木郁子	11:00~11:50 ホットヨガ オリジナル 桑原由佳	10:50~11:05 シェイプde下半身		11:10~12:25 ボディコンバット75 ~FES~ 田中亮祐・前野正	11:00~11:50 ベビー スイミング スクール		11:00
11:30			11:20~11:50 筋膜リリース 林麻衣					11:30
12:00						12:00~13:00 成人 スイミング スクール		12:00
12:30	12:15~13:00 エアロビクス コンボI 45 鈴木郁子	12:10~13:00 ホットヨガ リフレッシュ 島村明里	12:10~13:10 バレエ60 本多亜紀子		12:45~13:45 バレーボール ゲーム			12:30
13:00						13:05~13:50 アクア45 伊倉実希子		13:00
13:30	13:15~14:15 エアロビクス ミドル60 佐藤陽子	13:20~14:10 ホットヨガ リンパフロー 松成広子	13:30~13:45 シェイプde上半身					13:30
14:00			14:00~14:30 全身サーキット30 前野正			14:00~15:00 Jrスイミング スクール キダー		14:00
14:30	14:35~15:35 ペルビック ストレッチ60 桂井由佳里	14:40~15:10 筋膜リリース スタッフ	14:45~15:45 Jrダンス スクール ベーシック	14:15~15:05 体育 スクール キダー	14:00~15:00 チアダンス スクール キダー			14:30
15:00						15:00~16:00 Jrスイミング スクール キダー ジュニア		15:00
15:30		15:25~16:10 背骨 コンディショニング 小林伸江	15:45~16:45 Jrダンス スクール アドバンス	15:20~16:20 体育 キダー スクール ジュニア	15:15~16:15 チアダンス スクール ベーシック			15:30
16:00	15:50~16:35 FIGURE 8 フィギュアエイト AKANE					16:00~17:00 Jrスイミング スクール ジュニア		16:00
16:30		16:25~17:10 コアピラティス45 足立孝	16:45~17:45 Jrダンス スクール エキスパート	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス			16:30
17:00	16:50~17:50 ボディパンプ60 白石周史					17:00~18:00 Jrスイミング スクール ジュニア		17:00
17:30		17:30~17:45 ボディバランステクニック 岸美香子						17:30
18:00	18:05~19:05 RITMOS リトモス ~#53新曲発表会~ 足立孝・佐藤陽子	17:55~18:40 ボディバランス45 岸美香子		18:00~19:15 チアダンス スクール テクニック				18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	営業時間 9:30~19:30							19:30
	塗りつぶし	入門クラス		太枠	備品を使用するクラス(定員がございます)			
		イベントクラス		塗りつぶし	有料スクールクラス(登録制)です。 詳しくは館内掲示をご覧ください。			
	塗りつぶし	ホットクラス		※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。 レッスンご参加の際にはご確認いただくようお願いいたします。				
	http://www.jexer.jp							