

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

9月23日(月)秋分の日

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	9:50~10:50 ヴォーカリズム 井上香	9:55~10:45 ホットヨガ ビギナー 北村勝	10:10~10:25 おはようストレッチ	10:05~10:35 エアロスタート 高橋躍		10:00~10:45 アクア45 宮之原千晶		10:00
10:30			10:35~10:50 シェイプde下半身					10:30
11:00	11:05~11:35 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 森下真衣	11:05~11:55 ホットヨガ リフレッシュ MAMI		10:55~11:40 エアロピクス ライト45 高橋躍		11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30								11:30
12:00	11:50~12:35 ステップ コンボI 45 高橋躍		11:55~12:10 のびのびストレッチ					12:00
12:30		12:30~13:20 キャンドル ホットヨガ SAWA	12:20~12:35 シェイプde上半身	12:10~12:50 フリー バドミントン	12:10~18:20	12:15~12:45 ディスタンス	12:15~12:45 水中ウォーキング	12:30
13:00	12:50~13:50 ベリーダンス 60 Marie			13:00~13:40 フリー バドミントン		13:00~13:45 アクア45 大矢恵子		13:00
13:30								13:30
14:00	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 藤田涉仁	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子		13:55~14:45 インディアカ		14:00~15:00 フォームチェック撮影会 スタッフ		14:00
14:30								14:30
15:00	15:05~16:05 リラックスヨガ60 小泉雅子	15:10~16:10 RITMOS リトモス ~新曲発表~ 廣田茂子		15:15~16:05 フリー 卓球				15:00
15:30			15:45~16:35 Jrバレエ スクール キンダー			15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー		15:30
16:00								16:00
16:30	16:25~17:25 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 ~Beyond the Limit~ 藤田涉仁・小林悟士	16:25~17:25 ジャズダンス 60 田畑幸一	16:45~17:45 Jrバレエ スクール キンダー ジュニア	16:20~17:20 体育 スクール キンダー ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール キンダー ジュニア		16:30
17:00								17:00
17:30				17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		17:30~18:30 Jrスイミング スクール ジュニア		17:30
18:00	17:45~18:45 UBOUND ユーバウンド テクニク&45 三ツ橋拓也		17:55~18:55 Jrバレエ スクール ジュニア					18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

予約制
定員12名

定員54名

定員45名
スタジオ前での
整列は、30分前
より開始します。

営業時間 9:30~19:30

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くださいようお願いいたします。