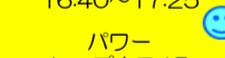


ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

10月22日(火)即位礼正殿の儀

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	9:55~10:55  ズンバ ~1日復活 60分Zumba!~ Marie	10:05~10:50 背骨 コンディショニング 新名孝子	10:10~10:25 おはようストレッチ 10:35~10:50 キュッとウエスト	9:40~11:20 フリー バドミントン	9:40~11:20 フリー卓球	10:00~10:50 ベビー スイミング スクール		10:00
11:00	11:10~11:55 RPB コントロール 佐久間由佳	11:05~11:50  アースヨガ 岡村明美				11:00~11:30 ディスタンス	11:15~11:45 水中ウォーキング KaoRU	11:00
12:00	12:10~12:55 エアロピクス ライト45 高橋愛	12:10~12:55 筋膜リリース 45 高柳綾				12:00~12:45 アクア45 KaoRU		12:00
13:00	13:10~13:55 リフレッシュ 体操 中川昇						12:50~13:20 背泳ぎ ベーシック	13:00
14:00	14:15~15:00  バレトン45 yoko	14:30~15:20 ホットヨガ デトックス 高橋愛						14:00
15:00						14:45~15:15 泳ごう会 		15:00
16:00	15:20~16:20  ユーバウンド テクニック&45 関根隆介	16:00~16:50 ホットヨガ 骨盤調整 菅野有希	15:45~16:35 Jrダンス スクール ベーシック			15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー		16:00
17:00	16:40~17:25  パワー ヒップネス45 (女性限定) 山口伴子		16:45~17:45 Jrダンス スクール アドバンス			16:30~17:30 Jrスイミング スクール キンダー ジュニア		17:00
18:00	17:45~18:45 エアロピクス コンボ I 60 笹井ひろみ	17:40~18:40 パーソナル ヨガ (有料) 桑原由佳	17:55~18:55 Jrダンス スクール エキスパート			17:30~18:30 Jrスイミング スクール ジュニア		18:00
19:00								19:00

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)
	塗りつぶし	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します。