

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

11月4日(月)振替休日

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 デトックス 本庄悦子	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 ビギナー 北村勝		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	12:15~13:05 ホット ピラティス 石岡ゆか		12:10~12:50 フリー バドミントン	12:10~12:50 みんなで 卓球	12:15~12:45 ディスタンス	12:15~12:45 水中ウォーキング	12:00
12:30								12:30
13:00	12:50~13:50 ベリーダンス 60 Marie		12:50~13:50 エアロ オリジナル (初中級) 田島里佳	13:00~13:40 みんなで バドミントン	13:00~18:20	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 BODYATTACK ボディアタック45 伊藤義頭	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		14:00~14:45 練習会 (初中級)		14:00
14:30								14:30
15:00	15:05~16:05 アロマ リラックスヨガ60 萩原香	15:10~15:55 RITMOS ~リトモス~ 廣田茂子	15:45~16:35 Jrバレエ スクール キンダー	15:15~16:05 体育 スクール キンダー	フリー 卓球	14:50~15:20 泳ごう会 -スイムフェスに向けて-		15:00
15:30								15:30
16:00	16:20~17:20 ジャズダンス 60 田畑幸一	16:15~16:45 全身サーキット“強” 前野正	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		15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー		16:00
16:30								16:30
17:00		17:00~17:30 筋膜リリース30 スタッフ				16:30~17:30 Jrスイミング スクール キンダー ジュニア		17:00
17:30								17:30
18:00	17:55~18:40 UBOUND ユーバウンド45 ~Night Bound~ 三ツ橋拓也		17:55~18:55 Jrバレエ スクール ジュニア	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		18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

スイムフェス
申込者限定
イベント
1月6日までの
期間限定で実施
致します。
ご確認のうえ、
ご参加ください。

暗闇
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いただくようお願いいたします。