

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2月11日(火)建国記念の日

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						10:00~10:50		10:00
10:30	9:55~10:55 ZUMBA ズンバ Marie	10:05~10:50 ChoreoSpirals コリオスパイラル45 ヴェルデひとみ	10:10~10:25 おはようストレッチ 10:35~10:50 キューとウエスト	フリー バドミントン	フリー卓球	ベビー スイミング スクール		10:30
11:00						11:00~11:45 泳ごう会		11:00
11:30	11:10~11:55 RPB コントロール 佐久間由佳	11:05~11:50 ピラティスフロー スタート45 ヴェルデひとみ					11:15~11:45 水中ウォーキング KaoRU	11:30
12:00						12:00~12:45 アクア45 KaoRU		12:00
12:30	12:10~12:55 エアロピクス ライト45 青木恭子	12:10~12:55 筋膜リリース 45 高柳綾						12:30
13:00						12:55~13:25 beyond2020 記録測定会		13:00
13:30	13:10~13:55 リフレッシュ 体操 中川昇			13:20~14:05 モムチャン フィットネスベーシック miyu		13:30~14:30 成人 スイミング スクール		13:30
14:00								14:00
14:30	14:15~15:00 Balletone バレトン45 yako	14:20~15:10 ホットヨガ デトックス 高橋愛	14:15~15:00 UNIVERSAL YOGA EARTH アースヨガ 岡村明美		14:40~15:40 ソフトバレーボール &フリーバスケ (半面ずつ)	14:45~15:15 ミットシェイプ スタッフ		14:30
15:00	定員45名							15:00
15:30	15:20~16:20 UBOUND ユーバウンド60 関根隆介					15:30~16:30		15:30
16:00			15:45~16:35 Jrダンス スクール ベーシック		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	Jrスイミング スクール キンダー		16:00
16:30	定員55名	16:00~16:50 ホットヨガ 骨盤調整 ヴェルデひとみ				16:30~17:30		16:30
17:00	16:40~17:40 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 ~TKT PUMP~ 高田修平		16:45~17:45 Jrダンス スクール アドバンス		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	Jrスイミング スクール キンダー ジュニア		17:00
17:30						17:30~18:30		17:30
18:00		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		17:55~18:55 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-②	Jrスイミング スクール ジュニア		18:00
18:30								18:30
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)
	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。	