

# ジエクス・フィットネス&スパ大宮 年末特別タイムスケジュール

	24日(土)							25日(日)クリスマス							26日(月)									
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス			
	A	B	C	半面	半面	プール	プール	A	B	C	半面	半面	プール	プール	A	B	C	半面	半面	プール	プール			
9:00																								
9:30																								
10:00	WEB予約 ZUMBA スズキ145 毛利智美	WEB予約 ホットヨガ 骨盤調整60 Marina	WEB予約 グルトレ		WEB予約 9:50~10:35 リラックス ヨガ45 鎌田まゆみ		WEB予約 Jrスイミング スクール	WEB予約 9:55~10:40 エアロピクス コンボI 45 佐藤陽子	WEB予約 9:50~10:35 青春 コンディショニング 45 花里真理子					WEB予約 フリー バドミントン (中上級)	WEB予約 9:40~11:20 フリー バドミントン (中上級)	WEB予約 9:40~12:20 フリー バドミントン (中上級)	WEB予約 10:00~10:30 水中ウォーキング 豊島邦子	WEB予約 10:00~10:30 水中心ウォーキング 豊島邦子	WEB予約 10:00~10:30 グルトレ	WEB予約 10:00~10:30 エアロスタート30 飯作俊介	WEB予約 10:00~10:45 アクア45			
10:30																								
11:00	WEB予約 11:05~11:50 ステップ コンボI 45 鈴木郁子	WEB予約 11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ45 松成広子	WEB予約 10:45~11:45 ハレE60 榎山絵美		WEB予約 11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT クリスマスジョイント ボディコンパクト60 山本圭介&石黒良		WEB予約 11:00~11:50 ヘビー スイミング スクール	WEB予約 11:00~11:45 ステップ ライト45 佐藤陽子	WEB予約 10:55~11:40 ピラティス スタート45 沼田尚子	WEB予約 11:00~11:30 グルトレ				WEB予約 11:30~12:20 みんなで バドミントン (初級)	WEB予約 11:30~12:30 みんなで バドミントン (初級)	WEB予約 11:30~12:30 みんなで バドミントン (初級)	WEB予約 10:45~11:15 アクア30 豊島邦子	WEB予約 10:50~11:35 Brain to Balance フットボール 角田敦子	WEB予約 10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI	WEB予約 11:00~11:30 グルトレ	WEB予約 10:50~11:35 エアロピクスライト45 飯作俊介	WEB予約 11:00~12:00 成人 スイミング スクール		
11:30																								
12:00	WEB予約 12:10~12:55 エアロピクス コンボI 鈴木郁子	WEB予約 12:10~12:40 筋膜リリース30 nanako	WEB予約 12:00~12:30 グルトレ				WEB予約 12:00~13:00 Jr.スイミング 成人スイム	WEB予約 12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP ボディコンパクト45 MUSASHI&磯村健	WEB予約 12:00~12:45 骨盤引き締め ピラティス45 沼田尚子	WEB予約 12:00~12:30 グルトレ									WEB予約 11:55~12:40 ステップ コンボI 45 飯作俊介	WEB予約 12:00~12:30 筋膜リリース30 門野莉奈	WEB予約 12:00~12:30 グルトレ	WEB予約 12:10~12:50 フリー バドミントン (中上級)	WEB予約 12:15~12:45 ディスタンス	WEB予約 12:15~12:45 ウォーク&ジョグ 大矢恵子
12:30																								
13:00	WEB予約 13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK ボディコンパクト45 船橋彩香	WEB予約 13:20~14:05 スリムフー ヨガ45 松成広子	WEB予約 13:15~14:15 グルトレ		WEB予約 13:00~13:30 バレーボール ゲーム (中上級)		WEB予約 13:05~13:50 アクア45 伊倉希美子	WEB予約 13:10~13:40 ヨガ45 磯村健	WEB予約 13:45~14:30 ホットヨガ デトックス45 山口伴子	WEB予約 14:00~14:30 グルトレ									WEB予約 13:00~14:00 フットサル ゲーム (中上級)	WEB予約 13:05~13:50 アクア45 網島美智子	WEB予約 13:00~13:30 グルトレ	WEB予約 13:00~13:40 みんなで バドミントン (初級)	WEB予約 13:00~13:45 アクア45 大矢恵子	
13:30																								
14:00	WEB予約 14:15~15:00 エアロピクス ミドル45 佐藤陽子	WEB予約 14:25~15:10 ピラティス スタート45 ~初級~ 美馬らん	WEB予約 14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック		WEB予約 14:00~15:00 チャダンス スクール キンダー		WEB予約 14:00~15:00 Jrスイミング スクール	WEB予約 14:00~14:30 ホットヨガ デトックス45 山口伴子	WEB予約 14:25~15:10 ピラティス スタート45 山口伴子	WEB予約 14:00~14:30 グルトレ									WEB予約 14:25~15:10 バスケットボール ゲーム (中上級)	WEB予約 14:30~15:30 成人 スイミング スクール	WEB予約 14:00~14:30 グルトレ	WEB予約 14:00~14:50 インディアカ	WEB予約 14:10~14:40 バタフライ ベーシック	
14:30																								
15:00	WEB予約 15:20~16:05 RITMOS リトモス45 佐藤陽子	WEB予約 15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディコンパクト45 門野莉奈	WEB予約 15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス		WEB予約 15:00~16:00 チャダンス スクール キンダー		WEB予約 15:00~16:00 Jrスイミング スクール	WEB予約 15:45~16:30 ホットヨガ 骨盤調整45 網島美智子	WEB予約 15:50~16:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンパクト45 白石周史	WEB予約 15:40~16:25 筋膜炎 リリース45 山口伴子	WEB予約 16:00~16:30 グルトレ													
15:30																								
16:00	WEB予約 16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディコンパクト45 山本達也	WEB予約 16:35~17:05 筋膜リリース30 門野莉奈	WEB予約 16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート		WEB予約 16:30~17:30 チャダンス スクール ジュニア		WEB予約 16:00~17:00 Jrスイミング スクール	WEB予約 16:50~17:20 tone トレーニング 社本樹	WEB予約 17:00~17:45 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 高橋愛	WEB予約 17:00~17:45 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 高橋愛	WEB予約 17:00~18:00 グルトレ													
16:30																								
17:00	WEB予約 17:30~18:15 エアロピクス ミドル45 中島美紀	WEB予約 17:25~18:10 LES MILLS BODYATTACK ボディコンパクト45 MAAO&石井優奈	WEB予約 17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニク		WEB予約 18:00~19:15 チャダンス スクール テクニク		WEB予約 18:10~18:40 クロールインター 秋田真澄	WEB予約 18:50~19:20 ディスタンス 秋田真澄	WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール エキスパート	WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール エキスパート	WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール エキスパート													
17:30																								
18:00	WEB予約 18:35~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンパクト30 石黒良	WEB予約 18:35~19:05 筋膜リリース30 門野莉奈	WEB予約 19:00~19:30 グルトレ		WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール テクニク		WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール テクニク	WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール テクニク	WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール テクニク	WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール テクニク	WEB予約 19:30~21:00 チャダンス スクール テクニク													
18:30																								
19:00	WEB予約 19:25~19:55 CORE レスミルスコア30 MAAO																							
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								



- ★スタジオプログラムについて**
- スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入場できます。(※一部レッスンを除く)
  - インストラクターの指示に従い入室ください。
  - レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
  - 裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・肉履きをご用意ください。
  - 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
  - WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる可能性があります。
- ★プールプログラムについて**
- 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
  - レッスン開始5分~10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。
- ★ホットヨガプログラムについて**
- バスタオル・約1リットル程度のお水(ふた付きの物)を必ずお持ちください。
  - 体調が悪れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します。
  - ホットヨガプログラムの連続参加はご遠慮ください。
- ※各エリアのルール・マナーにご協力いただけますようお願い致します。  
※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。  
※クラブの都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。  
館内掲示板もしくはホームページを参照ください。  
※祝日は特別スケジュールになります。通常とスケジュールが異なりますので別途ご確認ください。  
※パワーヒップネスはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様のお身体に触れフォームの案内をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。

**年末特別タイムスケジュール 24日~29日仮装期間について**  
【注意事項】

- ① 衣装及び装飾品の落下、及び接触等による危険性のある物。
- ② 他のお客様に迷惑のかかるような衣装・装飾。
- ③ その他スタッフが不可と判断したもの。
- ④ スタジオ内での撮影はスタジオ内清掃・換気時間となりますのでご遠慮ください。
- ⑤ フェイスペイント・タトゥーはご遠慮ください。

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

