

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮 GW特別タイムスケジュール

4日(土)みどりの日							
スタジオ			アリーナ		スポーツ	リラククス	
A	B	C	ジム	平面	平面	プール	プール
						8:00~11:00	
10:00~10:45 ZUMSA スプリング 毛利留美	9:55~10:55 ホットヨガ 骨盤調整60 Marina		10:00~10:30 グルトレ		9:50~10:35 リラックス ヨガ45 餅田まゆみ		9:50~10:35 Jrスイミング スクール
11:00~11:55 ラン エアロ45 中谷友里	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ45 松成広子	バレエE60 梅山絵美	11:00~11:30 グルトレ		11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT フレッシュインストラクター ジョイント	11:00~11:50 ベビー スイミング スクール	
12:10~12:55 エアロビクス コンボ1 中谷友里	12:10~12:40 筋線リリース30 nanako		12:00~12:30 グルトレ		12:00~12:30 ボディコンバット60 清水春希&井口穂穂	12:00~13:00 Jrスイミング 成人スイム	
13:10~13:55 赤羽×大喜イベント! ZUMSA レスミルスタジオ45 KAHO&井口穂穂	13:20~14:05 スリムフロー ヨガ45 松成広子	13:15~14:15 Jrダンス スクール ベーシック	14:00~14:30 グルトレ		12:30~13:30 バレーボール ゲーム (中上級)	13:05~13:50 アクア45	
14:15~15:00 エアロビクス ミドル45 佐藤陽子	14:25~15:10 けいらく ストレッチ45 石岡ゆか	14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:00~14:30 グルトレ	14:15~15:15 チアダンス スクール キッズ		14:00~15:00 伊倉希美子	
15:20~16:05 エアロビクス コンボ1プラス 45 佐藤陽子	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 門野莉奈	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:00~15:30 グルトレ	15:20~16:20 体育 スクール キッズ	15:15~16:15 チアダンス スクール ベーシック	15:00~16:00 Jrスイミング スクール	
16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディハンズ45 昆直毅	16:35~17:05 筋線リリース30 門野莉奈	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:00~16:30 グルトレ	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:00~17:00 Jrスイミング スクール	
17:30~18:15 エアロビクス ミドル45 中島美紀	17:25~18:10 LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 KAHO	17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニク	18:00~18:30 グルトレ		18:00~19:15 チアダンス スクール テクニク	17:00~18:00 Jrスイミング スクール	
18:40~19:40 赤羽×大喜イベント! LES MILLS BODYCOMBAT フレッシュインストラクター ジョイント 山本圭介&昆直毅					19:30~21:00 チアダンス スクール エキスパート		

5日(日)こどもの日							
スタジオ			アリーナ		スポーツ	リラククス	
A	B	C	ジム	平面	平面	プール	プール
8:50~9:35 tone トーン45 針木樹	9:00~9:30 K-POP キムキム KAHO						
9:55~10:40 エアロビクス コンボ145 佐藤陽子	9:50~10:35 スリムフロー ヨガ45 新井里江子			9:40~11:20 フリー バドミントン (中上級)	9:30~10:30 Jrダンス スクール ベーシック	9:25~10:15 ベビー スイミング スクール	
11:00~11:45 ステップ コンボ145 佐藤陽子	10:55~11:40 リラックス ヨガ45 新井里江子		11:00~11:30 グルトレ	11:30~12:20 みんなで バドミントン (初級)	10:40~11:40 フリー卓球 (中上級)	11:00~11:30 Jrスイミング スクール	
12:05~13:05 LES MILLS BODYPUMP ボディハンズ60 黒坂佳	12:25~13:25 ウォームクラス 向井瑞紅	12:00~12:45 筋線リリース 45 山口祥子				11:45~12:30 アクア45 豊島邦子	
13:30~14:30 サウンド ジョイント ユウパッドH60 KAHO&清水春希	13:45~14:30 ホットヨガ デトックス45 町田梨月		14:00~14:30 グルトレ	14:30~15:30 バスケットボール ゲーム (中上級)	13:00~14:00 フットサル ゲーム (中上級)		
14:45~15:30 ZUMSA スプリング 千原英子	14:50~15:35 ホットヨガ 骨盤調整45 綿島美智子	14:30~15:30 ジュニア プログラミング スクール				15:45~16:15 平泳ぎベーシック 金井元亮	
15:50~16:50 LES MILLS BODYCOMBAT GWZスタイル ボディハンズH60 白石史史	15:55~16:40 ホットヨガ リフレッシュ45 岡村明美	15:45~16:45 ジュニア プログラミング スクール	16:00~16:30 グルトレ	17:00~18:00 赤羽×大喜イベント! LES MILLS BODYATTACK アリーナボディアタック60 清水春希			

6日(月)振替休日							
スタジオ			アリーナ		スポーツ	リラククス	
A	B	C	ジム	平面	平面	プール	プール
8:30~9:15 太極拳45 松矢好希							
9:50~10:35 SINTEX45 松崎奈身	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子						
10:50~11:35 Brain toBalance フレッシュインストラクター 幸恵	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI						
11:55~12:40 ステップ コンボ145 阪作俊介							
13:00~14:00 赤羽×大喜イベント! LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバットH60 山本圭介	13:00~13:30 LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 門野莉奈						
14:25~15:10 anora サルセーション45 千原英子	14:05~14:50 フィット コンディショニング 45 廣田茂子						
15:25~16:10 RITMOS リトモ245 廣田茂子	15:10~15:55 リラックス ヨガ45 萩原香						
16:25~17:10 ジャスト ダンス 45 山本圭介	16:20~17:05 POP PILATES45 代行指示参照 松成広子						
17:30~18:30 ZUMSA みんな集まれ11 元気に W フラッシュ ズンH60 毛利留美							

有料レッスンは、すべて4/28(日)12:00に予約開始となります。
WEBサービス内イベントより予約後レッスン開始前までにフロントにてご入金ください。
A席の受講場所は、レッスン前にくし引きで決めさせていただきます。
各席の配置は別紙を

- ★スタジオプログラムについて
 - スタジオ入場はレッスン開始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即してご入りください。
 - レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
 - 補正で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内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場合がございます。
- ★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・ウォーム プログラム【ピンク】について
 - パスタオー・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。
 - 体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します。
 - ホットプログラムの連続参加はご遠慮ください。

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。

※各エリアのルール・マナーにご協力いただきますようお願い致します。
※体調管理には、夜分に過ぎず、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きます。ご了承ください。
館内掲示版もしくはホームページを参照ください。