

ジェクサー・フィットネスクラブ大宮

9月15日(月) 敬老の日

9月
13日、14日、15日は
60歳以上の方なら
どなたでも無料で
ご利用いただけます。

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A	B	C	ジム	半面	半面	スポーツ プール	リラックス プール	
9:30									9:30
10:00	9:50~10:50 歌うボイス エクササイズ 景山恵庭	9:55~10:45 ホットヨガ オリジナル 小野紀子	10:10~10:25 おはようストレッチ		10:10~10:40 エアロスタート 市川紀江		10:00~10:45 アクア45 神谷智美		10:00
10:30			10:30~10:45 中国体操						10:30
11:00	11:10~11:40 ボディコンバット30 高橋雅俊	11:05~11:55 ホットヨガ リフレッシュ 栗原美奈			10:55~11:40 エアロピクス ライト45 市川紀江		11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30									11:30
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 45 春田正人	12:15~13:05 ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子	12:10~12:25 のびのびストレッチ		12:20~13:20 バレーボール ゲーム		12:15~12:45 平泳ぎインター スタッフ	12:10~12:40 スイムスタート スタッフ	12:00
12:30			12:30~12:45 キュッとウエスト						12:30
13:00	12:55~13:55 ベリーダンス 60 山口由起子		12:50~13:50 エアロピクス ミドル60 田島里佳				13:00~13:45 アクア45 森裕子		13:00
13:30									13:30
14:00	14:10~14:55 ステップ ライト45 田島里佳	14:05~14:50 けいらく ピクス® 石岡ゆか		14:15~14:35 ラジオ体操		14:00~18:20 フリー 卓球	14:00~14:45 第4回 泳ごう会	14:10~14:40 パタフライベーシック スタッフ	14:00
14:30									14:30
15:00	体験会 定員 70名 15:10~16:10 CORE & FITNESS コアエイトフィットネス しんD o	15:10~15:55 RITMOS リトモス 廣田茂子	15:30~16:20 Jrバレエ キンダー	15:40~15:55 キュッとウエスト	15:15~16:05 体育 スクール キンダー		15:00~16:00 Jrスイミング キンダー		15:00
15:30									15:30
16:00	16:25~17:10 ボディ パンプ45 白石周史	16:15~17:15 ジャズダンス60 田畑幸一	16:30~17:30 Jrバレエ 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		16:00~17:00 Jrスイミング キンダー ジュニア		16:00
16:30									16:30
17:00	17:30~18:15 ボディ コンバット45 白石周史	17:30~18:15 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	17:40~18:40 Jrバレエ キンダージュニア		17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		17:00~18:00 Jrスイミング ジュニア		17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00	営業時間 9:30~19:30 (ジム・アリーナ・プールのご利用は19:00まで)								19:00
19:30	塗りつぶし イベントクラス	入門クラス		http://www.jexer.jp	太枠	備品を使用するクラス (定員がございます)			19:30