

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

7月15日(月)海の日

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	9:50~10:50 ヴォーカリズム 井上香	9:55~10:45 ホットヨガ ピギナー 小野紀子	10:10~10:25 おはようストレッチ	10:00~10:45 エアロピクス ライト45 高橋躍		10:00~10:45 アクア45 森田さゆり		10:00
10:30			10:35~10:50 シェイプde下半身					10:30
11:00						11:00~12:00		11:00
11:30	11:10~11:40 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 森下真衣	11:05~11:55 キャンドル ホットヨガ SAWA	11:20~12:40 beyond ~2020~ 体力測定会	12:00~14:00 ★ダンス発表会★ 1部12:00~12:30 チアダンス・ジュニアバレエ 2部13:00~13:30 ジュニアダンス ※フィットネス会員の方も ご観覧いただけます♪ 詳細は館内ポスターを ご確認ください。 14:00(最終退館)		成人 スイミング スクール		11:30
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 45 高橋躍	12:15~13:05 ホット ピラティス 小野紀子					12:15~12:45 水中ウォーキング	12:00
12:30			12:50~13:50 エアロ オリジナル (初中級) 田島里佳			12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00	12:55~13:55 ベリーダンス 60 Marie					13:00~13:45 アクア45 大矢恵子		13:00
13:30								13:30
14:00						14:00~14:45 泳ごう会		14:00
14:30	14:10~14:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 関口基文・加藤奈那子	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子						14:30
15:00				15:00~18:20				15:00
15:30	15:10~16:10 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		15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー		15:30
16:00								16:00
16:30	16:30~17:30 ZUMBA ~夏祭り2019~ 毛利智美	16:15~17:15 ジャズダンス60 田畑幸一	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	フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール キンダー ジュニア		16:30
17:00								17:00
17:30				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		17:30
18:00			17:55~18:55 Jrバレエ 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くださいようお願いいたします。