

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮 グループエクササイズタイムスケジュール (月~水)

2024.12~

2024/11/20現在

	月曜日							火曜日							水曜日													
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール				
	A	B	C		A	B			C	A	B		C	A			B	C	A		B	C			半面(1)	半面(2)		
8:30	スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります。																											
9:00	太極拳45 松矢好布																											
9:30																												
10:00	SINTEX45 ~tone~ 松崎奈身			9:50~10:35 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子		10:00~10:15 ストレッチ		10:00~10:30 グルトレ (定員2名)		10:00~10:30 エアロスタート30 飯作俊介		10:00~10:45 ダイエット アクア45 下野雄飛																
10:30																												
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ~フレンドシップ~ 幸恵			10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI		11:00~11:30 グルトレ (定員2名)		10:50~11:35 エアロピクスライト45 飯作俊介		11:00~12:00 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 飯作俊介			12:00~12:30 筋膜リリース30 門野莉奈		12:00~12:30 グルトレ (定員2名)		12:10~12:50 フリー バドミントン (40分クラス)		12:10~12:50 みんなで卓球		12:15~12:45 ディスタンス																
12:30																												
13:00	13:00~14:00 LesMILLS BODYJAM テクニク30+ ボディジャム30 石井優奈			13:00~13:30 グルトレ (定員2名)		13:00~13:40 みんなで バドミントン		13:00~13:30 フリー卓球		13:00~13:45 アクア45																		
13:30																												
14:00	14:00~14:30 グルトレ (定員2名)			14:00~14:50 インディアカ		14:00~14:30 フリー卓球		14:30~15:00 フリー卓球		14:10~14:40 ハタフライ ベースック																		
14:30																												
15:00	14:25~15:10 サルセッション45 千葉英子			15:10~15:55 グルトレ (定員2名)		15:00~15:30 フリー卓球		15:00~15:30 フリー卓球		15:00~15:30 グルトレ (定員2名)																		
15:30																												
16:00	15:25~16:10 RITMOS リトモス45 廣田茂子			16:00~16:30 フリー卓球		16:00~16:30 フリー卓球		16:30~17:00 フリー卓球		16:30~17:30 Jrスイミング スクール																		
16:30																												
17:00	16:25~17:10 ジャズダンス 45 田畑幸一			16:20~17:05 POP PILATES45 SAYAKA		16:40~17:40 フリー卓球		17:00~17:30 フリー卓球		17:30~18:00 フリー卓球		17:30~18:30 Jrスイミング スクール																
17:30																												
18:00	18:00~18:30 グルトレ (定員2名)			17:50~18:50 フリー卓球		18:00~18:40 フリー卓球		18:00~18:40 フリー卓球		18:00~18:30 グルトレ (定員2名)																		
18:30																												
19:00	18:40~19:10 BODYPUMP 黒木大輝			18:30~19:15 ホットヨガ ピキナ45 松成広子		19:00~19:30 グルトレ (定員2名)		19:00~19:30 グルトレ (定員2名)		19:00~19:30 グルトレ (定員2名)																		
19:30																												
20:00	19:30~20:15 ZUMBA ズンバ45 毛利智美			19:35~20:35 ホット ピラティス60 mami		20:00~20:30 グルトレ (定員2名)		20:00~21:00 かんたんフットサル		20:00~21:00 アクア45																		
20:30																												
21:00	20:30~21:15 LesMILLS DANCE アロニッシュ15+ レスミルズダンス30 町田梨月			20:30~21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約		20:30~21:10 かんたん バスケットボール		20:30~21:15 スピード& ディスタンス		20:40~21:25 tone トーン45 猪股愛美																		
21:30																												
22:00	21:30~22:15 LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 長谷川未空			21:30~22:30 バレーボール ゲーム		21:30~22:30 バレーボール ゲーム		21:30~22:30 バレーボール ゲーム		21:30~22:30 バレーボール ゲーム																		
22:30																												

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮 グループエクササイズタイムスケジュール (木〜日)

2024.12〜

2024/11/20現在

Main schedule table for Thursday, Friday, and Saturday with columns for Studio, Gym, Arena, Sports, and Relaxation.

スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります

- ★スタジオプログラムについて
★プールプログラムについて
★ホット・ウォームプログラムについて

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、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。