

# ジエクサー・フィットネス&スパ大宮 クリスマス・年末タイムスケジュール (月~水)

	23日 (月)							24日 (火) クリスマスイブ							25日 (水) クリスマス									
	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	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	ジム	半面	半面	プール	プール	A	B	C	ジム	半面	半面	プール	プール
	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。																							
8:30	8:30~9:15																							
9:00	太極拳45 松矢好布																							
9:30																								
10:00	9:50~10:35 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			10:30~10:45 下半身エクササイズ																					
11:00	10:50~11:35 Brain to Balance ~フレントップパランス~ 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145 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	イベントレッスン																							
13:00	13:00~13:45 DANCE ジョイント レスミルズダンス45 町田梨月&石井優奈	13:00~13:30 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス30 門野莉奈		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																								
14:30	14:25~15:10 PILATES サルセッション45 千葉英子	14:05~14:50 フット コンディショニング 45 廣田茂子		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 ページック																
15:00																								
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス45 廣田茂子	15:10~15:55 リラックス ヨガ45 萩原香		15:00~15:30 グルトレ (定員2名)	15:30~16:30 フリー卓球	15:30~16:00 フリー卓球	15:30~16:30 Jrスイミング スクール																	
16:00																								
16:30	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 体育 スクール キッズ ジュニア	16:30~17:00 フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール																	
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30	18:40~19:10 DANCE レスミルズダンス30 町田梨月	18:30~19:15 ホットヨガ ピキナー45 松成広子		18:00~18:30 グルトレ (定員2名)	17:50~18:50 体育 スクール ジュニア	18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)	17:30~18:30 Jrスイミング スクール																	
19:00																								
19:30	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		19:00~19:30 グルトレ (定員2名)	19:30~20:10 かんたんフットサル	19:30~20:15 アクア45																		
20:00																								
20:30	イベントレッスン																							
21:00	20:30~21:15 LesMILLS BODYPUMP ボディアタック45 黒木大輝		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																		
21:30																								
22:00	21:30~22:15 LesMILLS BODYCOMBAT ボディアタック45 長谷川未空				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 クリスマス・年末タイムスケジュール (月~水)

	26日 (木)							28日 (土)							29日 (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						
	<b>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</b>																											
8:30																												
9:00	8:50~9:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 YUI	9:00~9:45 ピラティス スタート45 美馬らん																										
9:30																												
10:00	9:55~10:40 エアロビクス ライト45 竹内愛	10:00~10:45 整体 オリジナル45 日下秀	10:10~10:25 中国体操																									
10:30																												
11:00	11:00~11:45 エアロビクス コンボII 45 中島美紀	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 宮之原千晶	11:00~11:45 バレエ45 能見章子																									
11:30																												
12:00	12:05~12:50 ZUMBA スパ145 能見章子	12:10~12:55 ZUMBA センズ45 岡村明美																										
12:30																												
13:00	13:10~13:40 WOW!HIP 門野莉奈	13:00~13:30 グルトレ (定員2名)																										
13:30																												
14:00	14:00~14:45 ステップ コンボI 45 工藤兼一	14:00~14:45 全身調整ヨガ 小松清	14:00~14:30 グルトレ (定員2名)																									
14:30																												
15:00	15:05~15:50 エアロビクス コンボI 45 工藤兼一	15:00~15:45 ホットヨガ リンパフロー45 小松清	15:00~15:30 グルトレ (定員2名)																									
15:30																												
16:00	16:05~16:50 ホットヨガ コリア45 向井瑞紅	16:40~18:50 ジュニア 柔道スクール																										
16:30																												
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 白石周史	17:00~17:45 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子	17:00~17:30 グルトレ (定員2名)																									
17:30																												
18:00	18:00~18:45 エアロビクス ミドル45 中島美紀	18:00~18:45 LES MILLS DANCE リズムダンス45 柴田有里江																										
18:30																												
19:00	18:40~19:25 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子	18:40~20:10 チアダンス スクール アドバンス																										
19:30																												
20:00	20:05~20:50 LAOUNE ユーパワード45 長谷川未空	20:00~20:45 ホットヨガ リンパフロー45 Marina	20:00~20:30 グルトレ (定員2名)																									
20:30																												
21:00	21:10~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT 名曲スペシャル ボディコンバット60 白石周史	21:10~22:10 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約																										
21:30																												
22:00																												
22:30																												



ジェクサー大宮スタッフ一同

- ★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場はご遠慮ください。
  - 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・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可能性がございます。
- ★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**
- 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。  
 ※WOW!HIP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。

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方など、どなたでもご参加いただける入門プログラム。  
 ホットスタジオプログラム。  
 道具(備品)が必要なプログラム。  
 有料スクールクラス(登録制)。詳しくは館内掲示をご覧ください。

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。