

# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2024年10月14日(月)スポーツの日 営業時間 8:00~20:00

## 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	9:50~10:35 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		10:00~10:30 エアロスタート30 飯作俊介		10:00~10:45 アクア45 下野雄飛		10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 Brain to Balance ~ブレイントゥバランス~ 幸恵	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI		10:50~11:35 エアロピクス ライト45 飯作俊介				11:00
11:30								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	12:10~12:50 フリー バドミントン (中上級)	12:10~12:50 フリー卓球 (初級)	12:15~12:45 ディスタンス		12:00
12:30		祝日レッスン						12:30
13:00	祝日レッスン	12:50~13:50 LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス60 門野莉奈		13:00~13:40 フリー バドミントン (初級)	13:00~18:40	13:00~13:45 アクア45 大矢恵子		13:00
13:30	13:15~14:00 LesMILLS BODYJAM ボディジャム45 石井優奈							13:30
14:00				14:00~14:50 インディアカ				14:00
14:30	14:25~15:10 salon lion 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					14:10~14:40 バタフライベーシック	14:30
15:00		祝日レッスン						15:00
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス45 廣田茂子	15:10~15:55 心も身体もスッキリ スリムフローヨガ45 萩原香		15:30~16:30 体育 スクール キダー	フリー卓球			15:30
16:00								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 代行掲示参照		16:40~17:40 体育 スクール キダー ジュニア				16:30
17:00								17:00
17:30	祝日レッスン							17:30
18:00	17:30~18:30 LesMILLS BODYPUMP ジョイント ボディパンプ60 瀬尾修&昆直毅			17:50~18:50 体育 スクール ジュニア				18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります。(有料レッスン・アリーナ球技除く)

水色	入門クラス	太枠	備品を使用するクラス
ピンク	ホットクラス (バスタオルが必要です)	黒	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。

※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。ご確認の上、ご参加ください。