

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2024年11月23日(土) 勤労感謝の日 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						8:00~11:00		9:30
10:00	10:00~10:45 ZUMBA フィットネス ズンバ45 毛利智美	9:55~10:55 ホットヨガ 骨盤調整60 新井里江子		9:50~10:35 リラックス ヨガ45 鎌田まゆみ		Jrスイミング スクール		10:00
10:30				有料イベント! S席¥1100(税込) A席¥770(税込)				10:30
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 黒木大輝	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ45 松成広子	10:45~11:45 バレエ60 檜山絵美	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT 浦和店コラボジョイント コンバット60 井上暁斗&清水春希&昆直毅		11:00~11:50 ベビー スイミング スクール	有料コンバットイベントに 関しましては、 11/9[土]10:00に 予約開始となります。 WEBサービスから イベントよりご予約 ください。	11:00
11:30								11:30
12:00	12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 KAHO		12:10~12:40 筋膜リリース30 代行掲示参照			12:00~13:00 Jr.スイミング 成人スイム	ご予約の上当日レッスン 開始までにフロントにて ご入金ください。	12:00
12:30	祝日イベント!				12:30~13:30 バレーボール ゲーム			12:30
13:00	13:10~13:55 LAOUND. ユーバウンド45 KAHO&清水春希	13:20~14:05 スリムフロー ヨガ45 松成広子	13:15~14:15 Jrダンス スクール ベーシック			13:05~13:50 アクア45 伊倉希実子	S席に関しましては受講場 所を確認の上ご自身で選 んでいただきWEBからご 予約ください。	13:00
13:30								13:30
14:00	14:15~15:00 エアロビクス ミドル45 佐藤陽子	14:25~15:10 Wow! HIP ワオヒップ45 KAHO	14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:15~15:15 体育 スクール キダー	14:00~15:00 チアダンス スクール キダー	14:00~15:00 Jrスイミング スクール	各席の配置につきまして は別紙をご確認ください。	14:00
14:30	祝日イベント!							14:30
15:00	15:20~16:05 RITMOS リトモス45 Yoko's special back number 佐藤陽子	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 門野莉奈	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:20~16:20 体育 スクール キダー ジュニア	15:15~16:15 チアダンス スクール ベーシック	15:00~16:00 Jrスイミング スクール	15:00	
15:30							15:30	
16:00	16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 昆直毅	16:35~17:05 筋膜リリース30 門野莉奈	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:00~17:00 Jrスイミング スクール	16:00	
16:30							16:30	
17:00	17:30~18:15 エアロビクス ミドル45 中島美紀	17:25~18:10 LES MILLS DANCE レスミルスダンス45 柴田有里江	17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニク			17:00~18:00 Jrスイミング スクール	17:00	
17:30							17:30	
18:00				18:00~21:00			18:00	
18:30				チアダンススクール テクニク・エキスパート			18:30	
19:00							19:00	
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。								
	水色	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)		
	ピンク	ホットクラス		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。レッスンご参加の際にはご確認いただくようお願いいたします。								
JEXER								