

# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2024年7月15日(月)海の日 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<br>プール | リラックス<br>プール |       |
|-------|--|---|---------------------------------|------|----|-------------|--------------|-------|
|       |  |   |                                 | 半面   | 半面 |             |              |       |
| 9:30  |  |   |                                 |      |    |             |              | 9:30  |
| 10:00 | 9:50~10:35<br>SINTEX45<br>~tone~<br>松崎奈身                         | 9:50~10:35<br>ホットヨガ<br>デトックス45<br>本庄悦子  |                                 |      |    |             |              | 10:00 |
| 10:30 |  |   |                                 |      |    |             |              | 10:30 |
| 11:00 | 10:50~11:35<br>Brain toBalance<br>~ブレイントゥバランス~<br>幸恵             | 10:55~11:40<br>ホットヨガ<br>リフレッシュ45<br>MAMI  |                                 |      |    |             |              | 11:00 |
| 11:30 |  |   |                                 |      |    |             |              | 11:30 |
| 12:00 | 11:55~12:40<br>ステップ<br>コンボI 45<br>飯作俊介                           |   | 12:00~12:30<br>筋膜リリース30<br>門野莉奈 |      |    |             |              | 12:00 |
| 12:30 |  |   |                                 |      |    |             |              | 12:30 |
| 13:00 |  | 祝日レッスン  |                                 |      |    |             |              | 13:00 |
| 13:30 | 13:15~14:00<br>LES MILLS<br>BODY JAM<br>ボディジャム45 ~新曲発表~<br>石井優奈  | 13:00~13:45<br>LES MILLS<br>BODY BALANCE<br>ボディバランス45<br>~summer edition~<br>門野莉奈 |                                 |      |    |             |              | 13:30 |
| 14:00 |  | 祝日レッスン  |                                 |      |    |             |              | 14:00 |
| 14:30 | 14:25~15:10<br>salon<br>lion<br>サルセッション45<br>千葉英子                | 14:05~14:50<br>エアロフィット45<br>廣田茂子  |                                 |      |    |             |              | 14:30 |
| 15:00 |  | 祝日レッスン  |                                 |      |    |             |              | 15:00 |
| 15:30 | 15:25~16:10<br>RITMOS<br>リトモス45<br>廣田茂子                          | 15:05~16:05<br>アロマヨガ60<br>~ティートリーの香り~<br>萩原香                                      |                                 |      |    |             |              | 15:30 |
| 16:00 |  |   |                                 |      |    |             |              | 16:00 |
| 16:30 | 16:25~17:10<br>ジャズダンス<br>45<br>田畑幸一                              | 16:20~17:05<br>POP<br>PILATES45<br>SAYAKA   |                                 |      |    |             |              | 16:30 |
| 17:00 |  |   |                                 |      |    |             |              | 17:00 |
| 17:30 | 祝日レッスン   |   |                                 |      |    |             |              | 17:30 |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>ZUMBA<br>ズンバ60<br>海の日スペシャル<br>~お疲れSUMMER~<br>毛利智美 |   |                                 |      |    |             |              | 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。<br>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。