

# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2024年8月12日(月)山の日振替休日 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								10:30		
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ~ブレイントゥバランス~ 日野さおり	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI						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					12:00		
12:30								12:30		
13:00	祝日レッスン	祝日レッスン	有料イベント!					13:00		
13:30	13:00~14:00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 下野雄飛	13:00~13:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b> ボディバランス45 門野莉奈	13:00~14:30 FIA身体年齢測定会 ※詳しくは別紙参照	13:00~13:40 フリー バドミントン (初級)				13:30		
14:00								14:00		
14:30	14:25~15:10 <b>sqle</b> <b>lion</b> 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	14:00~14:50 インディアカ					14:30		
15:00								15:00		
15:30	15:25~16:10 <b>RITMOS</b> リトモス45 廣田茂子	15:10~15:55 リラックスヨガ 45 萩原香						15:30		
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 SAYAKA						16:30		
17:00								17:00		
17:30	17:30~18:00 <b>uaound</b> ユーバウンド30	<b>申し込み開始 7/29(月)12:00~</b> <b>担当インストラクター 清水春希</b> 参加料金 S席 ¥1100(税込) A席 ¥550(税込) S席指定席 A席は当日くじ引きとなります。 受講場所 別紙参照 定員53名  こちらのクラスは、 3つのカテゴリーを合わせて1レッスンとなります。 ご予約につきましては1枠でご参加できます。  ※レッスンの間に休憩はございますが、 途中参加・途中退席はご遠慮ください。						17:30		
18:00	18:15~18:45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> ボディアタック30									18:00
18:30	18:55~19:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> ボディコンバット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。