

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2024年9月16日(月)敬老の日 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 中谷友星(代行)	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 toBalance ~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 中谷友星(代行)	11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30								11:30
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 45 中谷友星(代行)							12:00
12:30						12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00	13:00~14:00 LES MILLS BODYJAM ボディジャム30+テクニック30 石井優奈	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 門野莉奈				13:00~13:45 アクア45 大矢恵子		13:00
13:30								13:30
14:00		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	14:25~15:10 sqle lion サルセーション45 千葉英子						14:10~14:40 平泳ぎベーシック	14:30
15:00								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				15:30~16:30 Jrスイミング スクール		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				16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:30
17:00								17:00
17:30	17:30~18:15 ZUMBA ズンバ45 毛利智美					17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00

オールジエクサー プログラムフェスティバル受付・待機スペース

オールジエクサー プログラムフェスティバル (後日詳細 別紙参照)

大宮店からはインストラクターとして
KAHO・清水春希
出演します!!



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。