

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2024年9月23日(月)秋分の日振替休日 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 ~プ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						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	13:00~13:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 門野莉奈	13:00~15:00					13:00
13:30	13:15~14:00 LES MILLS DANCE 新曲発表No.5 レスミルズダンス45 柴田有里江							13:30
14:00			ジュニアダンス発表会 待機スペース					14:00
14:30	14:25~15:10 eque lion サルセーション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						14:30
15:00	祝日レッスン							15:00
15:30	15:25~16:10 RITMOS 新曲発表会 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 ピラティス45 take						16:30
17:00	祝日レッスン							17:00
17:30	17:30~18:30 LES MILLS BODYPUMP ボディハンプ60 黒木大輝							17:30
18:00								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。								