

# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年1月13日(月)成人の日 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 飯作俊介				10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 BraintoBalance ~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 飯作俊介		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 飯作俊介		12:00~12:30 筋膜リリース30 門野莉奈	12:10~12:50 フリー バドミントン (40分クラス)	12:10~12:50 フリー卓球 (40分クラス)			12:00
12:30						12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00	祝日レッスン 大宮店レッスンデビュー!	祝日レッスン		13:00~13:40 フリー バドミントン (40分クラス)	13:00~13:30 フリー卓球	13:00~13:45 アクア45		13:00
13:30	13:15~14:00 UBOUND ユーバウンド45 佐々木陽生	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 門野莉奈			13:30~14:00 フリー卓球	大矢恵子		13:30
14:00				14:00~14:50 インディアカ	14:00~14:30 フリー卓球		14:10~14:40 パタフライベーシック	14:00
14:30	14:25~15:10 salon サルゼーション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 フリー卓球			14:30
15:00					15:00~15:30 フリー卓球			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 体育 スクール キンダー	15:30~16:00 フリー卓球	15:30~16:30 Jrスイミング スクール		15:30
16:00					16:00~16:30 フリー卓球			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		16:40~17:40 体育 スクール キンダー ジュニア	16:30~17:00 フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:30
17:00	祝日レッスン				17:00~17:30 フリー卓球			17:00
17:30	17:25~18:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 NEWインストラクター				17:30~18:00 フリー卓球	17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:30
18:00	祝日レッスン			17:50~18:50 体育 スクール ジュニア	18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)	Jrスイミング スクール		18:00
18:30	18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 長谷川未空							18:30
19:00								19:00
<b>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)</b>								
	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。								