

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年2月11日(火)建国記念日 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	10:00~10:45 ZUMBA ズンバ45 Marie	10:10~10:55 ChoreoSpirals コリオスパイラル45 岡田純子	10:15~10:45 ポールコンディショニング 高柳綾	9:40~10:10 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー卓球			10:00
10:30				10:10~10:40 フリー バドミントン	10:10~10:40 フリー卓球			10:30
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ45 黒木大輝	11:10~11:55 特別レッスン! ピラティス45 ~スパインストレッチ~ 岡田純子		10:40~11:10 フリー卓球	10:40~11:10 フリー卓球		11:10~11:40 水中ウォーキング KaoRu	11:00
11:30				10:50~11:40 フリー バドミントン	11:10~11:40 フリー卓球			11:30
12:00	12:10~12:55 グラマッスルフィット45 川又珠実	12:15~13:00 筋膜リリース45 高柳綾		11:55~12:40 アクア45	12:20~13:05 エアロピクス ミドル45	11:55~12:40 アクア45		12:00
12:30				12:20~13:05 エアロピクス ミドル45	12:20~13:05 エアロピクス ミドル45	12:50~13:20 背泳ぎ インター		12:30
13:00	13:15~14:00 リフレッシュ 体操45 中川昇	13:25~13:55 POPPILES30 川又珠実		12:50~13:20 背泳ぎ インター	12:50~13:20 背泳ぎ インター			13:00
13:30				13:20~14:20 60分!特別レッスン! LES MILLS BODYCOMBAT ジョイント ボディコンバット60 YUI&長谷川未空	13:20~14:20 60分!特別レッスン! LES MILLS BODYCOMBAT ジョイント ボディコンバット60 YUI&長谷川未空	13:30~14:30 成人 スイミング スクール		13:30
14:00	14:20~15:05 ステップ ライト45 高橋愛	14:25~15:10 ZENSEE ゼンシー45 岡村明美		14:40~15:35 フリー バスケット	14:40~15:35 ソフト バレーボール			14:00
14:30				14:40~15:35 フリー バスケット	14:40~15:35 ソフト バレーボール			14:30
15:00	15:20~15:50 K-POP CHOA ケーポップチョア30 KAHO		15:25~16:25 Jrダンス スクール ベーシック			15:30~16:30		15:00
15:30				15:55~16:45 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-6・8		15:30~16:30		15:30
16:00	★有料イベント★ 2/4(火)18:00~ 【イベント予約】から 予約開始! 16:15~17:15 LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 石井優奈&KAHO		16:35~17:35 Jrダンス スクール アドバンス	16:50~17:50 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-①		16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:00
16:30				16:50~17:50 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-①		16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:30
17:00	17:35~18:20 エアロピクス 笹井オリジナル45 ~中上級クラス~ 笹井ひろみ		17:55~18:55 Jrダンス スクール エキスパート	17:55~18:55 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-②		17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:00
17:30	特別レッスン!			19:00~20:15 Jrバスケットボール スクール U-15		17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:30
18:00		18:35~19:05 筋膜リリース30 石井優奈		19:00~20:15 Jrバスケットボール スクール U-15				18:00
18:30	18:40~19:25 RITMOS リトモス45 笹井ひろみ							18:30
19:00								19:00
	水色	入門クラス		太粋		備品を使用するクラス		
				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。