

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年3月20日(木)春分の日 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	9:55~10:40 エアロピクス ライト45 中島美紀	10:00~10:45 整体 オリジナル45 日下秀		9:40~10:10 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー卓球	10:00~10:45		10:00
10:30				10:10~10:50 フリー バドミントン (40分クラス)	10:10~10:40 フリー卓球	アクア45 田島里佳		10:30
11:00	11:00~11:45 エアロピクス コンボⅡ45 中島美紀	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 宮之原千晶	11:00~12:30 春のバレエ90 ウォーミングアップ& パリエーション教室 (定員22名) ※詳細は後日揭示 門野莉奈	10:40~11:10 フリー卓球	11:05~12:00 フリー バドミントン	11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30				11:10~11:40 フリー卓球	11:40~12:00 フリー卓球 (20分クラス)			11:30
12:00	12:05~12:50 LES MILLS DANCE レスミルズダンス45 石井優奈	12:10~12:55 ZENSEE ゼンシー45 岡村明美					12:05~12:35 背泳ぎベーシック 加藤梢真	12:00
12:30				12:30~13:15 フラダンス45 松本久美子		12:40~13:25 アクア45 宮之原千晶		12:30
13:00	女性限定 13:10~13:40 Wow!HIP ワオヒップ30 門野莉奈							13:00
13:30				13:35~14:20 リラックスヨガ45 大矢恵子		13:30~14:30 成人 スイミング スクール		13:30
14:00	14:00~14:45 ステップ コンボⅠ45 工藤兼一	14:00~14:45 ホットリラックスヨガ45 檜山絵美						14:00
14:30								14:30
15:00	15:05~15:50 エアロピクス コンボⅠ45 工藤兼一	15:00~15:45 ホットパワーヨガ45 檜山絵美			15:00~15:30 フリー卓球	14:45~15:15 バタフライベーシック 加藤梢真		15:00
15:30				15:15~16:15 体育 スクール キnda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		16:05~16:50 ホットヨガコリオ45 向井瑞紅			16:00~16:30 フリー卓球			16:00
16:30	祝日特別レッスン! 16:30~17:30 LES MILLS BODYPUMP 名曲スペシャルメドレー ボディパンプ60 白石周史		16:30~18:50 ジュニア 柔道スクール	16:20~17:20 体育 スクール キnda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					17:00~17:30 フリー卓球			17:00
17:30	祝日有料レッスン! S席¥1650 A席¥1100 (税込)	祝日有料レッスンに 関しましては、 3/9(日)12:00に 予約開始となります。 WEBサービスから イベントよりご予約 ください。		17:30~18:30 体育 スクール ジュニア	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	18:00~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 春だ! 追い込み! ジョイントコンバット75 清水春希&長谷川未空	ご予約上当日レッスン 開始までにフロントにて ご入金ください。 A席はレッスン開始 10分前にくし引きを させていただきます。						18:00
18:30				18:40~20:10 チアダンススクール アドバンス				18:30
19:00								19:00

レッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります。(有料レッスン除く)

水色	入門クラス	太枠	備品を使用するクラス(備品は店舗でご用意いたします)
ピンク	ホットクラス	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。

※レッスン開始時間や、担当インストラクターが変更になっております。レッスンご参加の際にはご確認いただくようお願いいたします。