ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2025年4月29日(火)昭和の日　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 半面	アリーナ 半面	スポーツプール	リラックスプール
9:30				9:40～10:40 フリーバドミントン	9:40～10:10 フリー卓球		
10:00	10:00～10:45 ZUMBA ズンバ Marie	10:10～10:55 ChoreoSpirals コリオスパイラル 岡田純子	10:15～10:45 ポールコンディショニング 高柳綾		10:10～10:40 フリー卓球		
10:30					10:40～11:10 フリー卓球		
11:00	11:05～11:50 LesMills BODYPUMP ボディパンプ 黒木大輝	11:10～11:55 コアピラティス 岡田純子		10:50～11:50 フリーバドミントン	11:10～11:40 フリー卓球		11:10～11:40 水中ウォーキング KaoRu
11:30					11:40～12:10 フリー卓球		
12:00	12:10～12:55 グラマッスルフィット 川又珠実	12:15～13:00 筋膜リリース 高柳綾		12:00～13:00 フリーバドミントン	12:10～12:40 フリー卓球	11:55～12:40 アクア45 KaoRU	
12:30					12:40～13:10 フリー卓球		12:50～13:20 平泳ぎインター
13:00	13:15～14:00 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット 岩泉志穂	13:20～14:05 リフレッシュ体操 中川昇	13:25～13:55 POPPILATES 川又珠実	13:10～14:10 フリーバドミントン	13:10～13:40 フリー卓球		
13:30					13:40～14:10 フリー卓球		
14:00							
14:30	14:20～15:05 ステップライト 高橋愛	14:25～15:10 ZENSEE ゼンシー 岡村明美		14:35～15:35 フリーバスケット	14:35～15:35 ソフトバレーボール		
15:00							
15:30	15:20～16:05 K-POP CHOA K-POPチョア KAHO	15:25～16:10 骨盤エクササイズ 佳代					
16:00							
16:30	特別レッスン！ 16:30～17:30 エアロビクス 笹井オリジナル60（中上級クラス） 笹井ひろみ						
17:00				S席:￥880　A席:￥550（税込） 17:00～18:00 LesMills DANCE LesMills BODYBALANCE 初心者でも安心！テクニック付き レズミルズダンス45 ＋ボディバランス15 KAHO＆石井優奈＆門野莉奈		祝日有料レッスンに関しましては、4/19(土)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。 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分前にくじ引きをさせていただきます。	
17:30							
18:00	18:00～18:45 RITMOS リトモス 笹井ひろみ						
18:30							
19:00							

※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。