ジェクサー・フィットネス＆スパ大宮

2025年5月4日(日)みどりの日　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			9:30～10:30 Jrダンス スクール ベーシック	9:20～10:20 フリー バドミントン	9:20～10:50 フリー卓球	9:25～10:15 ベビー スイミング スクール	
10:00	9:55～10:40 エアロビクス コンボⅠ 佐藤陽子	9:50～10:35 スリムフロー ヨガ 新井里江子			9:50～10:20 フリー卓球		
10:30				10:20～11:20 フリー バドミントン	10:20～10:50 フリー卓球		
11:00	11:00～11:45 ステップ コンボⅠ 佐藤陽子	10:55～11:40 リラックス ヨガ 新井里江子	10:40～11:40 Jrダンス スクール ベーシック		10:50～11:20 フリー卓球	10:30～11:30 Jrスイミング スクール	11:00～11:30 水中ウォーキング 蓑島邦子
11:30				11:20～12:20 フリー バドミントン	11:20～11:50 フリー卓球		
12:00	祝日特別レッスン 12:05～13:05 LesMills BODYPUMP パンプLover集まれ ボディパンプ いっしょに頑張るゲスト ＋昆直毅	11:55～12:40 筋膜リリース 代行掲示参照	祝日特別レッスン 12:00～12:45 WOW! HIP ゴールデンウイーク限定！ パーソナルワオヒップ KAHO＆向井瑞紅 22名限定です！		11:50～12:20 フリー卓球	11:30～12:30 Jrスイミング スクール	11:45～12:30 アクア 蓑島邦子
12:30							
13:00				13:00～14:00 フットサル ゲーム			
13:30	祝日特別レッスン 13:25～14:25 LesMills BODYATTACK アタックLover集まれ♡ ボディアタック いっしょに頑張るゲスト ＋清水春希	13:45～14:30 ホットヨガ デトックス 岡村明美					
14:00				14:20～15:20 バスケットボール ゲーム		14:30～15:30 成人 スイミング スクール	
14:30							
15:00	14:45～15:30 ZUMBA ズンバ 千葉英子	14:50～15:35 ホットヨガ リフレッシュ 柴田有里江					
15:30				15:40～16:40 バレーボール ゲーム		15:45～16:15 クロールインター 金井元気	
16:00	15:50～16:35 LesMills BODYSTEP ボディステップ 昆直毅	15:55～16:40 ホットゼンシー 岡村明美					
16:30						16:25～17:10 スピード＆ ディスタンス 金井元気	
17:00	祝日特別レッスン 16:55～17:55 LesMills BODYCOMBAT 白石名曲スペシャル ボディコンバット 白石周史	17:00～17:45 ホットヨガ デトックス 高橋愛					
17:30							
18:00							
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。