

# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年5月5日(月)こどもの日 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 <b>UBOUND</b> ユーバウンド 佐々木陽生	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子			10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介	10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞		10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ~ブレイントゥバランス~ 日野さおり	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI			10:50~11:35 エアロピクスライト 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 飯作俊介		12:00~12:30 筋膜リリース 門野莉奈					12:00
12:30				12:10~12:50 フリー バドミントン	12:10~12:50 フリー卓球	12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00	13:00~14:00 <b>LES MILLS BODYJAM</b> テクニク15+ ボディジャム45 石井優奈	13:00~13:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ボディバランス 門野莉奈		13:00~13:40 フリー バドミントン	13:00~13:30 フリー卓球	<b>時間変更</b>		13:00
13:30					13:30~14:00 フリー卓球	13:30~14:15 アクア		13:30
14:00		14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子	13:40~14:25 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ yuka	14:00~14:50 インディアカ	14:00~14:30 フリー卓球	大矢恵子	14:10~14:40 背泳ぎ ベーシック	14:00
14:30	14:25~15:10 <b>sqleg lion</b> サルセーション 千葉英子		14:40~15:25 美軸ライン ストレッチ yuka		14:30~15:00 フリー卓球			14:30
15:00					15:00~15:30 フリー卓球	15:30~16:30 Jrスイミング スクール		15:00
15:30	15:25~16:10 <b>RITMOS</b> リトモス 廣田茂子	15:10~15:55 <b>ZENSEE</b> ゼンシー 岡村明美		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
16:00					16:00~16:30 フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:00
16:30		16:20~17:05 POP PILATES 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
17:00	<b>祝日特別レッスン</b>				17:00~17:30 フリー卓球	17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:00
17:30	17:25~18:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ボディパンプ 岩泉志穂				17:30~18:00 フリー卓球			17:30
18:00	<b>祝日特別レッスン</b>			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)			18:00
18:30	18:30~19:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 少年少女の気持ちを 取り戻そう 子供の日の コンバット 長谷川未空&岩泉志穂							18:30
19:00								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。