


# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年5月6日(火)振替休日 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<br>プール                        | リラックス<br>プール  |       |
|-------|--|---|------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|-------|
|       |  |   |                                    | 半面   | 半面   |                                    |   |       |
| 9:30  |  |   |                                    |  |  |                                    |   | 9:30  |
| 10:00 | 10:00~10:45<br><b>ZUMBA</b><br>スパ<br>Marie   | 10:10~10:55<br><b>ChoreoSpirals</b><br>コリオスパイラル<br>岡田純子   | 10:15~10:45<br>ポールコンディショニング<br>高柳綾 | フリー<br>バドミントン  | フリー卓球  |                                    |   | 10:00 |
| 10:30 |  |   |                                    |  | フリー卓球  |                                    |   | 10:30 |
| 11:00 | 11:05~11:50<br><b>LES MILLS<br/>BODY PUMP</b><br>ボディパンプ<br>岩泉志穂  | 11:10~11:55<br>コアピラティス<br>岡田純子  |                                    | フリー<br>バドミントン  | フリー卓球  |                                    | 11:10~11:40<br>水中ウォーキング<br>KaoRu  | 11:00 |
| 11:30 |  |   |                                    |  | フリー卓球  |                                    |   | 11:30 |
| 12:00 | 12:10~12:55<br>グラマッスルフィット<br>川又珠実  | 12:15~13:00<br>筋膜リリース<br>高柳綾  |                                    | フリー<br>バドミントン  | フリー卓球  | 11:55~12:40<br>アクア45<br>KaoRU      |   | 12:00 |
| 12:30 |  |   |                                    |  | フリー卓球  |                                    |   | 12:30 |
| 13:00 | 13:15~14:00<br><b>LES MILLS<br/>BODY COMBAT</b><br>ボディコンバット<br>昆直毅   | 13:20~14:05<br>リフレッシュ<br>体操<br>中川昇  | 13:25~13:55<br>POPPILES<br>川又珠実    | フリー<br>バドミントン  | フリー卓球  | 12:50~13:20<br>平泳ぎ<br>インター         |   | 13:00 |
| 13:30 |  |   |                                    |  | フリー卓球  | 13:30~14:30<br>成人<br>スイミング<br>スクール |   | 13:30 |
| 14:00 | 14:20~15:05<br>ステップ<br>ライト<br>高橋愛  | 14:25~15:10<br><b>ZENSEE</b><br>ゼンジー<br>岡村明美  |                                    |  | フリー卓球  |                                    |   | 14:00 |
| 14:30 |  |   |                                    |  | フリー卓球  |                                    |   | 14:30 |
| 15:00 | 15:20~16:05<br><b>K-POP CHOA</b><br>K-POPチャオ<br>KAHO   | 15:25~16:10<br>骨盤<br>エクササイズ<br>佳代   |                                    | フリー<br>バスケット   | ソフト<br>バレーボール  |                                    |   | 15:00 |
| 15:30 |  |   |                                    |  |  | 15:30~16:30                        |   | 15:30 |
| 16:00 |  |   |                                    |  | 15:55~16:45<br>埼玉ブロンコス<br>Jrバスケットボール<br>スクール<br>U-6・8  | Jrスイミング<br>スクール                    |   | 16:00 |
| 16:30 | 16:30~17:15<br><b>RITMOS</b><br>リトモス<br>笹井ひろみ<br>祝日有料レッスン<br>S席:¥880 A席:¥550(税込)                               | ★有料イベント★<br>4/20(日)12:00~<br>【イベント予約】から<br>予約開始!<br><br>お久しぶりです!<br>皆様、僕を待っていたよな?<br>最高の思い出作りましょう!<br> | 16:35~17:35                        |  |  | 16:30~17:30                        | 祝日有料レッスンに<br>関しましては、<br>4/20(日)12:00に<br>予約開始となります。<br>WEBサービスから<br>イベントよりご予約<br>ください。<br><br>ご予約上当日レッスン<br>開始までにフロントにて<br>ご入金ください。<br><br>A席はレッスン開始<br>10分前に抽選を<br>させていただきます。<br><br>A席は前、後ろの二つに<br>分けております。<br><br>当日、A席前抽選・A席後<br>ろで抽選いたします。<br>場所をご確認の上<br>ご予約ください。 | 16:30 |
| 17:00 |  |   | Jrダンス<br>スクール<br>ベーシック             | 16:50~17:50<br>埼玉ブロンコス<br>Jrバスケットボール<br>スクール<br>U-12-① |  | Jrスイミング<br>スクール                    |   |       |
| 17:30 |  |   |                                    |  |  |                                    |   | 17:30 |
| 18:00 | 17:35~18:50<br><b>LES MILLS<br/>BODY PUMP</b><br>ムキムキ間違いなし<br>GWの締めくくりは俺たちだ!!<br>ジョイントボディパンプ75<br>昆直毅&スペシャルゲスト |   | 17:45~19:55                        |  | 17:55~20:15<br>埼玉ブロンコス<br>Jrバスケットボール<br>スクール<br>U-12-② | Jrスイミング<br>スクール                    |   | 18:00 |
| 18:30 |  |   | Jrダンス<br>スクール<br>アドバンス             |  |  |                                    |   | 18:30 |
| 19:00 |  |   | Jrダンス<br>スクール<br>エキスパート            |  | Jrバスケットボール<br>スクール<br>U-15                             |                                    |   | 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。