

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 プール	リラックス プール	
				半面	半面			
9:30								9:30
10:00	10:00~10:45  ZUMBA ズンバ Marie	10:10~10:55 <i>ChoreoSpirals</i> 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	9:40~10:40 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー卓球			10:00
10:30					10:10~10:40 フリー卓球			10:30
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODY PUMP ボディパンプ 岩泉志穂	11:10~11:55 コアピラティス 岡田純子		10:40~11:10 フリー卓球	10:50~11:50 フリー卓球			11:00
11:30				11:10~11:40 フリー卓球	11:10~11:40 フリー卓球		11:10~11:40 水中ウォーキング KaoRu	11:30
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		11:40~12:10 フリー卓球	11:55~12:40 フリー卓球	11:55~12:40 アクア45 KaoRU		12:00
12:30				12:00~13:00 フリー バドミントン	12:10~12:40 フリー卓球			12:30
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODY COMBAT ボディコンバット 昆直毅	13:20~14:05 リフレッシュ 体操 中川昇	13:25~13:55 POPPILES 川又珠実	12:40~13:10 フリー卓球	12:50~13:20 平泳ぎ インター			13:00
13:30				13:10~14:10 フリー バドミントン	13:10~13:40 フリー卓球			13:30
14:00	14:20~15:05 ステップ ライト 高橋愛	14:25~15:10  ZENSEE ゼンジー 岡村明美		13:40~14:10 フリー卓球				14:00
14:30								14:30
15:00	15:20~16:05 K-POP CHOA K-POPチャオ KAHO	15:25~16:10 骨盤 エクササイズ 佳代		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								15:30
16:00						15:30~16:30		16:00
16:30	16:30~17:15 RITMOS リトモス 笹井ひろみ	★有料イベント★ 4/20(日)12:00~ 【イベント予約】から 予約開始！	16:35~17:35	15:55~16:45 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-6・8		Jrスイミング スクール		16:30
17:00	祝日有料レッスン S席:¥880 A席:¥550(税込)	お久しぶりです！ 皆様、僕を待っていたよな？ 最高の思い出作りましょう！	Jrダンス スクール ベーシック	16:50~17:50 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-①		Jrスイミング スクール		17:00
17:30						17:30~18:30		17:30
18:00	17:35~18:50 LES MILLS BODY PUMP ムキムキ間違いなし GWの締めくくりは俺たちだ！！ ジョイントボディパンプ75 昆直毅&スペシャルゲスト		17:45~19:55	17:55~20:15 埼玉ブロンコス Jrバスケットボール スクール U-12-②		Jrスイミング スクール		18:00
18:30			Jrダンス スクール アドバンス					18:30
19:00			Jrダンス スクール エキスパート	Jrバスケットボール スクール 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。