

# TODA NATSU2024 ~サマーイベントプログラムスケジュール~

	7月15日 (月・祝)					7月16日 (火)					7月17日 (水)					木	7月19日 (金)				
	スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール			スタジオ		ジム	プール	
	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M		A	B		15M	25M
7:00	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>祝日営業日</b>                      祝日営業時間 8:00~20:00                      プール利用時間 9:00~19:00                 </div>					<b>全クラスWEB予約が必要となります。</b>										フィットネス休館日					
8:00																					
9:00																					
10:00																					
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト45 竹内 愛	10:25~11:25 フラダンス 甲斐 由美子	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:15 ベビースイミング スクール		10:10~11:10 美軸ライン ストレッチ 渡辺 美佐子	10:15~11:00 Hot Pilates 尚武	10:15~10:45 グルトレ	10:10~10:40 アクア30 大貴 那知子		10:00~10:45 BALLA ATSU	9:50~10:50 ピラティスプラス シエ	10:15~10:45 グルトレ	9:30~10:00 水中ウォーキング 榎田 秀康		10:15~11:00 グラマッスフィット miyu	10:15~11:15 HotYoga リンパフロー 小松 浩	10:15~10:45 グルトレ	10:10~10:40 水中ウォーキング 山本 彩海		
11:00									10:50~11:20 水中ウォーキング 大貴 那知子		11:00~11:45 24式太極拳 松矢 好布	11:10~11:55 ペルビック ストレッチ 石岡 ゆか	11:15~11:45 グルトレ	10:30~11:15 ベビースイミング スクール				10:50~11:20 アクアベーシック30 山本 彩海			
11:30	11:35~12:20 ダンスストレッチ 田畑 幸一					11:30~12:15 エアロスタート &ストレッチ 尚武	11:20~12:05 HotYoga 骨盤調整 小松 浩	11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール					11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:20~12:05 ベリーダンス Sayaka	11:40~12:25 Hot Yoga 骨盤調整 Aya(K)	11:15~11:45 グルトレ	11:30~12:30 成人スイミング スクール		
12:00		12:00~12:45 HotYoga リフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛	12:15~12:45 グルトレ							11:30~12:30 成人スイミング スクール								12:15~12:45 グルトレ			
12:30	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一	13:05~13:50 Hot Pilates 石岡 ゆか	13:15~13:45 グルトレ	12:40~13:10 おしゃべりミッドシェイプ 萩田 & MAAO		12:35~13:20 エアロビクス ミドル45 井田 やよい	12:45~13:30 整体オリジナル 日下 秀	13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:00 ミッドシェイプ30 森 裕子	12:40~13:10 バタフライ ベーシック	12:05~12:35 金山&AKI	12:15~12:45 グルトレ			12:40~13:10 クール ベーシック	12:25~13:10 LES MILLS BODYJAM MAAO	12:45~13:30 Hot Yoga デトックス Aya(K)	12:15~12:45 グルトレ	12:40~13:10 フィンスイム ベーシック		
13:00																					
13:30	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ miyu	14:15~15:20 Wow! HJP (ホット) 筋膜リリースヨガ (常温) 萩田&MITSUKI	14:15~14:45 グルトレ			13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 榎田&南部	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい	14:15~14:45 グルトレ	14:10~14:55 アクア45 森 裕子	12:55~13:55 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	12:45~13:30 HotYogaピギナー ~Warm~ 井坂 友紀	13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:15 ダイエット アクア45 古泉 & 萩田								
14:00																					
14:30																					
15:00	14:50~15:35 ステップコンボ 145 佐藤 陽子					15:00~15:45 ストリートダンス HIPHOP MASA-C					14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	14:15~14:45 グルトレ									
15:30																					
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボ I 45 佐藤 陽子																				
16:30																					
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP 白井 香	16:40~19:00 キッズ チャレンジ スクール																			
17:30																					
18:00																					
18:30	18:05~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 真だ1 叫べ! #戸田サマー 萩田&金山																				
19:00																					
19:30																					
20:00																					
20:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>有料特別レッスン</b>                        【時 間】19:30~20:30 (最終退館21:30)                      【担 当】AKI &amp; MAAO &amp; 白井香                      【料 金】1,650円 (税込)                      【参加特典】オリジナルステッカー                      【予約開始】6月30日 (日) 10:00~                      他、詳細別途あり                 </div>																				
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					

クラブの都合やインストラクターの都合により、変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

<https://www.jexer.jp>

# TODA NATSU2024 ~サマーイベントプログラムスケジュール~

	7月20日(土)					7月21日(日)					
	スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール		
	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M	
7:00	全クラスWEB予約が必要となります。										
8:00											
9:00			8:45~9:45 キッズ空手 スクール					9:00~11:00 ジュニアスイミング スクール			
9:30											
10:00											
10:30	10:15~11:00 エアロビクス ミドル45 工藤 兼一	10:10~10:55 HotYogaビギナー ~Warm~ mie	10:15~10:45 グルトレ			10:15~11:00 ZUMBA 千葉 英子	10:10~10:55 スリムフローヨガ 萩原 香	10:15~10:45 グルトレ			
11:00											
11:30	11:20~12:05 ステップライト45 工藤 兼一	11:15~12:00 Hot Yoga テトックス mie	11:15~11:45 グルトレ	11:15~12:00 ベビースイミング スクール	11:15~12:15 成人スイミング スクール	11:20~12:05 クラブスタイル HIPHOP MAKO	11:15~12:00 月のリズムに合わせる ヨガ~Warm~ 萩原 香	11:15~11:45 グルトレ			
12:00											
12:30	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 南部 & 白井	12:20~16:50 キッズ チアダンス スクール	12:15~12:45 グルトレ			12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 白井 香	12:30~13:15 Hot Yoga ビギナー ヴェルデひとみ	12:15~12:45 グルトレ	13:00~13:30 アクア30 榑田 & MITSUKI		
13:00											
13:30											
14:00	13:55~14:40 RITMOS 大関 洋丈			準備時間 14:00~17:00 ジュニアスイミング スクール		13:30~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 古泉 & 萩田	13:40~14:25 HotYoga 姿勢改善 ヴェルデひとみ	14:15~14:45 グルトレ	準備時間 14:00~16:00 ジュニアスイミング スクール		
14:30											
15:00											
15:30	15:00~15:45 ピラティス 大関 洋丈			~使用可能フリーコース~ 25mプール:1コース 15mプール:1コース		14:50~15:35 エアロビクス ミドル45 尚武	14:50~15:35 HotYoga 骨盤調整 Mirei	15:15~15:45 グルトレ	~使用可能フリーコース~ 14:00~15:00 25mプール:2コース 15mプール:1コース 15:00~16:00 25mプール:2コース 15mプール:1コース		
16:00											
16:30	16:05~16:50 LES MILLS BODYATTACK 萩田 & 水野					15:55~16:55 エアロビクス コンボII 60 尚武	16:00~16:45 HotYoga ミドル Mirei	16:15~16:45 グルトレ	16:20~17:05 アクア45 MAAO & 萩田		
17:00											
17:30	17:10~17:55 UBOUND 白井 & MAAO										
18:00											
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT MAAO & 古泉										
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
22:30											

●イベント詳細●

**7/15(月・祝)**

びしょ濡れ  
ミッドシェイプ

プール  
12:40~13:10  
萩田 & MAAO

※当日は、顔が濡れる場合がございます。  
予め、ご了承ください。

びしょ濡れになる覚悟はできてるか?  
海の日限定レッスン♪



**7/16(火)**

LES MILLS  
BODYPUMP

スタジオA  
13:45~14:30 榑田 & 南部

UBOUND  
RADICAL FITNESS

スタジオA  
19:00~19:45 AKI & MAAO




**7/17(水)**

UBOUND  
RADICAL FITNESS

スタジオA  
12:05~12:35 金山 & AKI

ダイエットアクア45

プール  
13:30~14:15 古泉 & 萩田

WOW! HIP

スタジオA  
19:30~20:00 南部 & 萩田




**7/19(金)**

UBOUND  
RADICAL FITNESS

スタジオA  
13:30~14:15 MAAO & 榑田

LES MILLS  
BODYCOMBAT

スタジオA  
20:25~21:10 金山 & MAAO




**7/21(日)**

アクア30

プール  
13:00~13:30 榑田 & MITSUKI

LES MILLS  
BODYCOMBAT

スタジオA  
13:30~14:30 古泉 & 萩田

アクア45

プール  
16:20~17:05 MAAO & 萩田




WEB予約はコチラから⇒



※WEB予約開始は、6月27日(木) 0:00~となります。

☺ ➡ スタッフによるジョイントレッスン

クラブの都合やインストラクターの都合により、変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

<https://www.jexer.jp>