

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

8月12日(月) 振替休日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール		
9:00						9:00	
9:30		<p>松永パーソナルトレーナーによるストレッチ講座開催！ 運動後のストレッチは非常に重要です。 ストレッチについて(もちろんそれ以外でも)疑問がある方は質問タイムもごさいます。 その後はそのままホットヨガのレッスンも参加可能です！ 皆様のご参加お待ちしております！</p>					9:30
10:00							
10:30	10:30-11:15 エアロビクスライト 45 青木恭子			10:30-11:15 ベビー スイミング ベビースクール		10:30	
11:00		11:00-11:30 松永PTの ストレッチ講座			10:45-11:15 クロールプレス	11:00	
11:30		11:30-12:15 HotYogaLight45 夏ヨガスペシャル 松永早矢	11:30-11:50 はじめてタフサーキット			11:30	
12:00	11:45-12:30 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一				11:30-12:30 成人 スイミング (2コース開放) 成人スクール	12:00	
12:30						12:30	
13:00	12:45-13:45 ジャズダンス 田畑幸一			小野浩貴デビュー戦！ 13:00-14:00 夏のジョイント アクア60 小野×川端	<p>Beyond2020 & AJSF (オールジェクサー スイムフェスティバル) 合同イベント！ 当日はタイム測定と フォーム指導を行っ ていきます！！</p>	13:00	
13:30		13:35-14:35 AntiGravity® FUN1	13:30-13:50 はじめてタフサーキット			13:30	
14:00	14:00-15:00 24式太極拳 山下幸雄	yae/Sugar				14:00	
14:30		14:50-15:50 AntiGravity® OPEN			14:30-15:15 泳ごう会 小野浩貴	14:30	
15:00						15:00	
15:30	15:20-15:50 ジョイント LES MILLS CXWORX 齋藤×松永	Sugar/yae	15:30-16:00 夏のプッシュアップ大会	15:30-16:30 ジュニア スイミング (1コース開放)	15:30-16:30 ジュニア スイミング (3コース開放)	15:30	
16:00	16:05-16:20 BODYPUMPテック			キッズスクール 16:30-17:30	キッズスクール 16:30-17:30	16:00	
16:30	16:20-16:50 初めて BODYPUMP 松永早矢	<p>初めての方向けにフォームの説明 (BODYPUMPテック)も致します。体力に自信 のない方も安心の30分レッスン！この機会 にパンプデビューしてみませんか？ もちろん初めてじゃない方も参加可能です</p>			ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (1コース開放)	16:30
17:00	17:10-18:10 ジョイント LEOUND 町田×金山	17:10-18:10 ジュニア チアダンス		キッズスクール 17:30-18:30	キッズスクール 17:30-18:30	17:00	
17:30		キッズスクール		ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (1コース開放)	17:30	
18:00				キッズスクール	キッズスクール 18:30-19:30	18:00	
18:30					ジュニア スイミング (2コース開放)	18:30	
19:00					キッズスクール	19:00	

営業時間 9:00-19:00

初心者歓迎
クラス

イベントレッスン

定員設定クラス
(備品使用)

グループエクササイズ 内容解説

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
エアロビクスライト			シンプルな動作で気持ちよく汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。
ダンサーズストレッチ			ダンスのウォーミングアップを中心に、しなやかな身体づくりを目指し、音楽に合わせたストレッチを行うクラス。
ジャズダンス			本格的なジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振付を楽しむクラス。
24式太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。
	チューブプレート		チューブやプレートを使い体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウト。自重で行うクランチやホバーなどのエクササイズも行います。
	ステップ台 バーベル		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたプログラム。
AntiGravity® FUN1	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、 膝が隠れるウェアを着用ください。	リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。
AntiGravity® OPEN	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、 膝が隠れるウェアを着用ください。	FUN1・2・3の動きやポーズがミックスされたクラスです。FUN1・2・3に参加されたことがある方が対象のクラスです。
HotYogaLight	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	通常のホットヨガよりも低めの室温、湿度でおこなうプログラムです。これからホットヨガに挑戦したい方やホットの環境が苦手な方にお勧めのクラス。
クロールプレス			クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25mを泳げるようにしていくプログラム。
アクア			音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
タフサーキット			機能的な動作を短時間でいながらも高い運動強度で行うプログラムです。（定員8名）