

# ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園グループエクササイズスケジュール (月～金)

2024年8月～(2024年8月1日更新)

	月					火					水					木	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																					
8:00	全クラスWEB予約が必要となります。																				
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																					
11:30	11:35~12:20 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一	12:00~12:45 HotYoga リフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛	11:15~11:45 グルトレ	11:30~12:30 成人スイミング スクール		11:30~12:15 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		11:00~11:45 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	11:30~12:30 成人スイミング スクール		11:20~12:05 バリーダンス 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																					
12:30	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一	13:05~13:50 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	13:15~13:45 グルトレ	12:40~13:10 クロールプレス		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	12:15~12:45 グルトレ	12:40~13:10 バタフライ ベーシック		12:05~12:35 LESMILLS BODYPUMP 金山 周平	12:45~13:30 HotYogaピギナー ~Warm~ 井坂 友紀	12:15~12:45 グルトレ	12:40~13:10 クロール ベーシック		12:25~13:10 LESMILLS 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	14:15~15:00 Wow! HIP 萩田 早希	14:15~14:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 宮之原 千晶		13:45~14:30 LESMILLS BODYPUMP 榎田 秀康	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい	13:30~14:00 ミッドシェイプ30 森 裕子	13:30~14:00 ミッドシェイプ30 森 裕子		12:55~13:55 LESMILLS BODYPUMP 白石 周史	13:50~14:35 HotYoga ミドル 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 俊二郎		13:30~14:15 MAAO	14:00~14:45 24式太極拳 松矢 好布	14:15~14:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 中村 友香		
14:00																					
14:30	14:50~15:35 ステップコンボ 145 佐藤 陽子	15:20~16:05 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ	準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		15:00~15:45 ストリートダンス HIPHOP MASA-C	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	15:15~15:45 グルトレ	準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		14:15~15:00 LESMILLS BODYCOMBAT 白石 周史	15:15~15:45 グルトレ	15:15~15:45 グルトレ	準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		14:40~15:10 週変わりレッスン スタッフ	16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		
15:00																					
15:30	15:55~16:40 エアロビクス コンボI 45 佐藤 陽子	16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	~使用可能フリーコース~ 15:30~16:30 25mプール: 2コース 15mプール: 1コース 16:30~18:30 25mプール: 1コース 15mプール: 1コース		16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	~使用可能フリーコース~ 15:30~16:30 25mプール: 2コース 15mプール: 1コース 16:30~18:30 25mプール: 1コース 15mプール: 1コース	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール		15:30~16:30 アクア ベーシック45 中村 友香	16:15~16:45 グルトレ	16:15~16:45 グルトレ	16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール		16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	16:15~16:45 グルトレ	16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール		
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	19:15~20:00 RITMOS 佐藤 陽子	19:30~20:15 HotYogaピギナー ~Warm~ Morita	19:15~19:45 グルトレ	18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール		19:00~19:45 LAGUNA AKI	19:30~20:15 Wow! HIP ~Warm~ 南部 亜由美	19:15~19:45 グルトレ	19:30~20:15 アクア ベーシック45 中村 友香		19:30~20:00 Wow! HIP 南部 亜由美	19:15~20:00 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	19:15~19:45 グルトレ	19:00~19:45 月のリズムに合わせる ヨガ ~Warm~ 萩原 香		19:30~20:00 LAGUNA 南部 亜由美	20:10~20:55 HotYoga 骨盤調整 松成 広子	19:15~19:45 グルトレ	19:30~20:00 LAGUNA 南部 亜由美		
20:00																					
20:30	20:25~20:55 LAGUNA MAAO	20:35~21:20 HotYoga 骨盤調整 Morita	20:15~20:45 グルトレ	19:45~20:30 スピード& ディスタンス		20:10~21:10 LESMILLS BODYPUMP 一輝	20:35~21:20 Hot Yoga リフレッシュ 森 裕子	20:15~20:45 グルトレ	20:30~21:30 成人スイミング スクール		20:20~21:05 LESMILLS BODYPUMP 南部 亜由美	20:20~21:05 ずらり美脚 Hot Yoga Marina	20:15~20:45 グルトレ	20:15~21:00 アクア45 大貴 那知子		20:25~21:10 LESMILLS BODYCOMBAT 金山 周平	20:10~20:55 HotYoga 骨盤調整 松成 広子	20:15~20:45 グルトレ	20:20~20:50 アクアコリオ MITSUKI		
21:00																					
21:30	21:20~22:05 LESMILLS BODYCOMBAT MAAO																				
22:00																					
22:30																					

フィットネス休館日

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>

# ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園グループエクササイズスケジュール（土～日）

2024年8月～（2024年8月1日更新版）

	土					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			9:00～11:00 ジュニアスイミング スクール					9:00～11:00 ジュニアスイミング スクール			
9:30	8:45～9:45 キッズ空手 スクール		～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					～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			
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-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-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	11:15～12:15 成人スイミング スクール
12:00			～使用可能フリーコース～ 2コース					～使用可能フリーコース～ 2コース			
12:30	12:30～13:30 LES MILLS BODYPUMP		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	南部 由由美		13:00～13:45 アクア45 中村 友香					13:00～13:30 アクア30 榎田 秀康			
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					準備時間 14:00～16:00 ジュニアスイミング スクール			
14:30			～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					～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			
15:00	15:00～15:45 ピラティス 大関 洋丈										
15:30			15:15～15:45 グルトレ								
16:00	16:05～16:50 LES MILLS BODYATTACK 萩田 早希		16:15～16:45 グルトレ								
16:30											
17:00	17:10～17:55 ROUND 白井 香		17:15～17:45 グルトレ								
17:30											
18:00	18:15～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT MAAO		18:15～18:45 グルトレ							18:00～18:45 スピード& ディスタンス	
18:30											
19:00										19:00～20:00 成人スイミング スクール	
19:30										～使用可能フリーコース～ 3コース	
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											
22:30											

## ～グループエクササイズ参加について～

- ◆レッスン開始時間までにスタジオ・プールまでお越しください。途中参加はできません。
- ◆全クラスWEB予約が必要となります。※一部WEB予約対象外のクラスがございます。  
※毎月27日 0:00～翌月分の予約開始となります。
- ◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。自動キャンセルされた空き枠につきましては、レッスン開始5分前より予約可能となります。

## 【プールレッスン参加について】

- ◆定員設定
  - テクニカルプログラム：10名【25mプールの1コースを使用（一部、15mプール使用あり）】  
※テクニカルプログラムの「フィンスイム」の貸し出し用フィンは、サイズに限りがございます。
  - アクアプログラム：30名【15mプールの3～4コースを使用】  
※アクアプログラムは、19名以上の参加でコースロープを外し、4コース使用となります。
- ◆スクール開講時のコース使用について
  - ・成人スイミングスクールは1～2コースを使用します。それ以外のコースは遊泳（ウォーキング含む）コースとして利用頂けます。
  - ・ジュニアスイミングスクール時の利用可能コースの詳細は館内掲示物をご覧ください。

## 【スタジオレッスン参加について】

- ◆定員設定
  - Aスタジオ：45名
  - Bスタジオ：30名【器具、備品使用クラス】
- ◆Hot・Warmプログラム参加について
  - ・ご参加するにはヨガマットの上に敷く「バスタオル（大きめのタオル）」を必ず準備ください。尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。
  - ・アクセサリーなどの貴金属類は外してご参加ください。

## 【その他】

- ◆入門プログラムについて《マーク》  
初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおすすめの入門プログラム。  
※初めてでも参加しやすいよう、基本的に1ヶ月間同じ曲で実施いたします。（プログラムによっては異なる場合がございます。）
- ◆週替わりレッスン  
週によってレッスン内容が変更します。前月の20日までに別紙でご案内させていただきます。
- ◆グルトレ  
有料オプションになります。メニュー作成、マシンのポイント指導等のセミパーソナルトレーニングとなります。  
運動初心者の方にオススメです。各枠定員3名。

※その他、都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。ホームページをご確認ください。

## ★営業時間【電話及びスタッフ対応時間】★

平日 7:00～23:00【10:00～21:00】  
土曜 8:00～22:00【10:00～19:00】  
日曜 8:00～20:00【10:00～19:00】  
※祝日は日曜と同様となります

★プール利用時間★  
平日 9:00～23:00  
土曜 9:00～21:30

WEB予約はコチラから



- 初心者大歓迎クラス
- 初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおすすめの入門プログラム。
- 道具使用のクラス
- HOTクラス ※参加にあたりマットの上に敷く「大きめのタオル」が必要となります。
- スクール（有料クラス）表
- Warmクラス ※参加にあたりマットの上に敷く「大きめのタオル」が必要となります。

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>