

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11月～ (2024年11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																					
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			10:10~11:10 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 ZUMBA Yuri	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		10:30~11:15 ペビースイミング スクール			11:20~12:05 ハリーダンス Sayaka	11:15~11:45 グルトレ	10:50~11:20 アクアベージュ30 山本 彩海		
11:30																				11:30~12:30 成人スイミング スクール	
12:00	11:35~12:20 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一	11:45~12:30 HotYoga リフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛				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	
12:30			12:15~12:45 グルトレ					12:15~12:45 グルトレ			12:05~12:35 ゆ〜き									11:30~12:30 成人スイミング スクール	
13:00	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一	12:50~13:35 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina		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			12:40~13:10 スイムスタート	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	12:40~13:10 クロール ベージュ		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 スイムスタート		
13:30									13:30~14:00 ミッドシェイプ30 森 裕子				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	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ miyu	13:55~14:40 Wow! HIP 荻田 早希		アクア45 宮之原 千晶		13:45~14:30 LES MILLS Shapes 庄司	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい		14:10~14:55 アクア45 森 裕子		14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	13:50~14:35 HotYoga ミドル 井坂 友紀	14:15~14:45 グルトレ		13:30~14:15 MAAO	14:00~14:45 24式太極拳 松矢 好布		13:30~14:15 アクア45 中村 友香			
14:30																					
15:00	14:50~15:35 ステップコンボ 145 佐藤 陽子	15:00~15:45 筋膜リリースヨガ MITSUKI				14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP ゆ〜き															
15:30																					
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボ I 45 佐藤 陽子						16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール					16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール									
16:30			16:15~16:45 グルトレ				16:15~16:45 グルトレ						16:15~16:45 グルトレ								
17:00		16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール																			
17:30			17:15~17:45 グルトレ																		
18:00																					
18:30			18:15~18:45 グルトレ																		
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			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 ベージュ45 中村 友香		19:20~20:05 LES MILLS Shapes 水野 勇人	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 LES MILLS BODYPUMP AKI	19:15~19:45 グルトレ				
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	アクア45 増田 優子		20:10~21:10 LES MILLS 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			20:25~21:10 LAGUNA 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 LAGUNA BODYCOMBAT TSUJI	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30 MITSUKI			
21:00																					
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT MAAO					21:30~22:00 LAGUNA BODYTACK 水野 勇人					21:30~22:15 LAGUNA BODYCOMBAT 荻田 早希					21:20~22:05 Hot 筋膜リリースヨガ AKI					
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11月～（2024年11月1日更新）

	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			～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ピキナー ～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	11:15～12:15 成人スイミング スクール	11:20～12:05 LES MILLS BODYPUMP 白井 香	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										
12:30	12:30～13:30 LES MILLS BODYPUMP 南部 由美	12:20～16:50 キッズ チャタンス スクール	12:15～12:45 グルトレ			12:25～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 古泉 俊二郎	12:30～13:15 Hot Yoga ピキナー ヴェルデひとみ	12:15～12:45 グルトレ		
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		13:45～14:30 LES MILLS BODYJAM MAAO	13:40～14:25 HotYoga 姿勢改善 ヴェルデひとみ	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										
16:00										
16:30	16:05～16:50 LES MILLS BODYATTACK 萩田 早希					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	
17:00										
17:30	17:10～17:55 LEAOUND 白井 香	17:15～18:00 LES MILLS Shapes 庄司	17:15～17:45 グルトレ							
18:00										
18:30	18:15～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT MAAO									
19:00										
19:30										
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）】
 - 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
 - Aスタジオ：30名【器具、備品使用クラス】
 - Bスタジオ：30名
- ◆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ススメの入門プログラム。
※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。レッスン内容に関しては、館内掲示物及びHPよりご確認ください。
- ◆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
日曜 9:00～19:00
※祝日は日曜と同様となります

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ススメの入門プログラム。
- 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>