

# 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)

2025年2月～ (2025年1月19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		10:30~11:15 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 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 ベビースイミング スクール			11:20~12:05 ベリーダンス 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																					
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	12:15~12:45 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	12:05~12:35 ゆ〜き						11:30~12:30 成人スイミング スクール				
12:30																					
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	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		12:40~13:10 クロール ベースィック	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 俊二郎	12:25~13:10 LES MILLS BODYJAM MAAO	12:45~13:30 Hot Yoga デトックス Aya(K)	13:15~13:45 グルトレ	12:40~13:10 スイムスタート	12:25~13:10 クロール ベースィック			
13:30									13:30~14:00 ミッドシェイプ30 森 裕子												
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	14:15~14:45 グルトレ		アクア45 宮之原 千晶	13:45~14:30 LES MILLS Shapes 庄司	14:00~14:45 リラクソヨガ 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 ダイエット アクア45	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				
14:30																					
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	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	14:55~15:40 LES MILLS BODYPUMP ゆ〜き	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												
15:30																					
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボ I 45 佐藤 陽子				準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール				準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール												
16:30					~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	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	16:00~18:20 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				
17:00		16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール																			
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00					18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール																
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		~使用可能フリーコース~ 2コース	19:00~19:45 LAGUNA AKI	19:15~19:45 グルトレ	19:30~20:15 アクア ベースィック45 中村 友香	19:30~20:30 成人スイミング スクール	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		19:45~20:30 スピード& ディスタンス	20:10~21:10 LES MILLS BODYPUMP 一輝	20:35~21:20 Hot Yoga リフレッシュ 森 裕子		20:30~21:30 成人スイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS 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 LES MILLS 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																				
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）

2025年2月～（2025年1月19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	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				11:20～12:05 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			～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	12:20～16:50 キッズ チアダンス スクール										
13:00	LES MILLS BODYPUMP 南部 由美		13:00～13:45 アクア45 中村 友香								
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											
16:00	16:05～16:50 LES MILLS BODYATTACK 萩田 早希										
16:30											
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		18:15～18:45 グルトレ						18:00～18:45 スピード& ディスタンス		
19:00											
19:30								19:00～20:00 成人スイミング スクール			
20:00			～使用可能フリーコース～ 3コース								
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。
- ◆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

- 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
- 器具使用のクラス
- スクール（有料クラス）表
- 初めての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。
- 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。
- 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>