

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10月～ (2025年9月12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	10:30~11:15 フラダンス 鈴木 夏子	10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15 ベビースイミング スクール	10:25~11:10 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	10:00~10:45 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	10:30~11:15 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 ダンスストレッチ 田畑 幸一	11:45~12:30 HotYoga リフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛	11:15~11:45 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 ベルビク 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	11:25~12:10 バリーダンス Sayaka	11:40~12:25 Hot Yoga 骨盤調整 菅野 有希	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	12:50~13:35 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	12:15~12:45 グルトレ		12:40~13:10 平泳ぎ ペース	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 背泳ぎ ペース	12:05~12:35 LES MILLS BODYPUMP AKI	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 スイムスタート	12:35~13:20 LES MILLS BODYJAM MAAO	12:45~13:30 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ 南部 亜由美	13:15~13:45 グルトレ	12:40~13:10 クロールプレス				
13:00																					
13:30	13:45~14:30 ベルビク ストレッチ miyu	13:55~14:40 Wow! HIP 永川 楓香	13:15~13:45 グルトレ		13:30~14:15 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	13:20~13:50 ミッドシェイプ 最上 優香	14:00~14:45 アクア45 最上 優香	12:55~13:40 LES MILLS BODYPUMP AKI	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	13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 榎田 秀康	14:00~14:45 24式太極拳 松矢 好布	14:15~14:45 グルトレ	14:25~14:55 アクアコンディショニング 中村 友香	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	15:00~15:45 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ		14:55~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋	15:15~15:45 グルトレ				15:10~15:55 RITMOS 佐藤 陽子				14:55~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 庄司							
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 チャダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ		16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ				15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:00~18:20 キッズ チャダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 グルトレ	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	19:15~20:00 RITMOS Syu	19:30~20:15 スリムフローヨガ 岡村 幸	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	19:20~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT AKI	19:30~20:15 Wow! HIP ~Warm~ 南部 亜由美	19:15~19:45 グルトレ	19:15~19:45 アクアコンディショニング 中村 友香	19:30~20:30 成人スイミング スクール	19:05~19:20 Shapes チェックアップ	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	19:15~19:45 グルトレ	19:30~20:00 LES MILLS BODYPUMP 南部 亜由美	20:10~20:55 HotYoga ピギナー take	19:50~20:20 ミッドシェイプ 大貴 那知子	20:20~21:05 tone チェック15分付 TSUJI		
19:30																					
20:00	20:25~20:55 MAAO	20:35~21:20 ピラティス 倉又 由紀子	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 HotYoga 骨盤調整 岡村 幸	20:15~20:45 グルトレ	19:55~20:40 アクア45 ペース 中村 友香	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	20:30~21:15 アクア45 大貴 那知子	20:20~21:05 HotYoga ピギナー take	20:15~20:45 グルトレ	20:20~20:50 アクア30 MITSUKI	21:20~22:05 Wow! HIP 庄司	20:30~21:30 成人スイミング スクール			
20:30																					
21:00	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT MAAO					21:30~22:00 LES MILLS BODYJAM 水野 勇人					21:30~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 水野 勇人										
21:30																					
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10月～（2025年9月12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										
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					9:00~11:00 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ビギナー ~Warm~ mie	10:15~10:45 グルトレ			NEW 10:15~11:00 ZUMBA Yuri	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	NEW 11:30~12:15 LES MILLS BODYPUMP AKI	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	~使用可能フリーコース~ 2コース
12:00										
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP DAIKI	12:20~16:50 キッズ チアダンス スクール	12:15~12:45 グルトレ			NEW 12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT TSUJI	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	12:30~13:15 スピード ディスタンス	
13:00				13:00~13:45 アクア45 中村 友香					13:00~13:30 アクア30 庄司	
13:30										
14:00	13:55~14:40 RITMOS take			準備時間 14:00~17:00 ジュニアスイミング スクール		NEW 13:50~14:35 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				~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 take		15:15~15:45 グルトレ			NEW 15:00~15:45 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		
15:30										
16:00	NEW 16:05~16:50 LES MILLS BODYATTACK 水野 勇人		16:15~16:45 グルトレ			NEW 16:10~16:55 エアロビクス コンボII 45 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	
16:30										
17:00										
17:30	17:10~17:55 LES MILLS Shapes 榎田 秀康	17:15~18:00 グルトレ								
18:00										
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 古泉 俊二郎	18:15~18:45 グルトレ								
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。
- ◆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。
- アクアコンディショニング：18名【15mプールの3～4コースを使用】
※アクアコンディショニングは、ヌードルを使用いたします。14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《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。）

◆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2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>