

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）

2026年1月～（2025年12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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

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）

2026年1月～（2025年12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										
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			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 デトックス 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	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					12:15～12:45 グルトレ		
13:00				13:00～13:45		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		12:30～13:15 スピード ディスタンス	
13:30	NEW 13:35～14:20		13:15～13:45 グルトレ	アクア45 中村 友香			13:40～14:25	13:15～13:45 グルトレ	13:00～13:30 アクア30 庄司 早希	
14:00	RITMOS take			準備時間 14:00～17:00 ジュニアスイミング スクール		13:50～14:35 LES MILLS BODYJAM MAAO	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	NEW 14:40～15:25		14:15～14:45 グルトレ	～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				14:15～14:45 グルトレ	～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	ピラティス take		15:15～15:45 グルトレ			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						16:00～16:45			
16:30	LES MILLS BODYATTACK 永川 楓香		16:15～16:45 グルトレ			16:10～16:55 エアロビクス コンボⅡ45 尚武	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 LesMILLS BODYCOMBAT 榎田 秀康		17:15～17:45 グルトレ							
18:00	NEW 18:15～19:00		18:15～18:45 グルトレ							
18:30	LES MILLS BODYCOMBAT 庄司 早希									
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。
ご参加の際は「スイムキャップ」を必ず準備ください。

◆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しいご案内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

- ・ご参加の際は、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。）

◆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、変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

<https://www.jexer.jp>