

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8月～（2026年7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	10:30～11:15 フラダンス 鈴木 夏子	10:15～10:45 マンツーマン サポート	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 マンツーマン サポート	10:10～10:40 アクア30 大貴 那知子		10:00～10:45 ZUMBA Yuri	9:30～9:50 コンディショニングアクア シエ	10:15～10:45 マンツーマン サポート	9:30～10:00 水中ウォーキング 小山 文乃		10:15～11:00 グラマッスルフィット miyu	10:30～11:15 HotYoga リンパフロー 小松 浩	10:15～10:45 マンツーマン サポート	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 ベルビック ストレッチ 石岡 ゆか	11:15～11:45 マンツーマン サポート	10:30～11:15 ベビースイミング スクール			10:50～11:20 アクアベーシック30 山本 彩海				
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 マンツーマン サポート	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	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 マンツーマン サポート	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			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		11:25～12:10 ベリーダンス Sayaka	11:40～12:25 Hot Yoga 骨盤調整 菅野 有希	11:15～11:45 マンツーマン サポート	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	
12:00									～使用可能フリーコース～ 1コース	～使用可能フリーコース～ 2コース	12:05～12:35 LesMills BODYPUMP MAAO	12:45～13:30 HotYogaビギナー ～Warm～ 井坂 友紀	12:15～12:45 マンツーマン サポート		～使用可能フリーコース～ 3コース		12:45～13:30 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ 南部 亜由美	12:15～12:45 マンツーマン サポート		12:40～13:10 バタフライ ベーシック	
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	12:40～13:10 平泳ぎ ベーシック			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 ベーシック			12:55～13:40 LesMills BODYPUMP MAAO	13:15～13:45 マンツーマン サポート	13:30～14:15 アクア45 宮之原 千晶			12:35～13:20 LesMills BODYJAM MAAO	13:15～13:45 マンツーマン サポート				
13:00									13:20～13:50 ミッドシェイプ 最上 優香		14:00～14:45 LesMills BODYCOMBAT 水野 勇人	13:50～14:35 HotYoga ミドル 井坂 友紀	14:15～14:45 マンツーマン サポート			13:45～14:30 LesMills BODYPUMP HEAVY 榎田 秀康	14:00～14:45 24式太極拳 松矢 好布	14:15～14:45 マンツーマン サポート	14:25～14:55 アクアコンディショニング 中村 友香		
13:30	13:45～14:30 ベルビック ストレッチ miyu	14:00～14:45 LesMills BODYBALANCE 宮之原 千晶	13:15～13:45 マンツーマン サポート	13:30～14:15 アクア45 潮田 恵		13:45～14:30 LesMills Shapes 庄司 早希	14:00～14:45 リラックスヨガ 井田 やよい	14:00～14:45 アクア45 最上 優香			15:10～15:55 RITMOS 佐藤 陽子		15:15～15:45 マンツーマン サポート								
14:00																					
14:30																					
15:00	14:50～15:35 ステップコンボ 145					14:55～15:40 LesMills BODYCOMBAT 庄司 早希										14:55～15:40 LesMills BODYCOMBAT 庄司 早希					
15:30	佐藤 陽子		15:15～15:45 マンツーマン サポート	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			15:15～15:45 マンツーマン サポート	15:30～18:30 ジュニアスイミング スクール	15:30～18:30 ジュニアスイミング スクール							15:15～15:45 マンツーマン サポート	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		
16:00	15:55～16:40 エアロビクス コンボⅠ45			～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	～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 マンツーマン サポート									16:00～18:20 キッズ チアダンス スクール	16:15～16:45 マンツーマン サポート	～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	～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	
16:30	佐藤 陽子		16:15～16:45 マンツーマン サポート																		
17:00		16:40～19:00 キッズ チアダンス スクール																			
17:30			17:15～17:45 マンツーマン サポート					17:15～17:45 マンツーマン サポート						17:15～17:45 マンツーマン サポート				17:15～17:45 マンツーマン サポート			
18:00																					
18:30			18:15～18:45 マンツーマン サポート					18:15～18:45 マンツーマン サポート					18:15～18:45 マンツーマン サポート					18:15～18:45 マンツーマン サポート			
19:00																					
19:30	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 マンツーマン サポート	18:30～19:30 ジュニアスイミング スクール ～利用可能フリーコース～ 2コース					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		19:15～20:00 肩こり改善ほぐし HotYoga ～Warm～ Marina	19:15～19:45 マンツーマン サポート				19:00～19:45 月のリズムに合わせる ヨガ ～Warm～ 萩原 香	19:15～19:45 マンツーマン サポート			
20:00						有料クラス 19:55～20:55 LesMills BODYPUMP 一輝	19:30～20:15 Wow! HIP ～Warm～ 南部 亜由美		19:55～20:40 アクア45 ベーシック 中村 友香	～使用可能フリーコース～ 2コース				20:00～20:30 ミッドシェイプ 大貴 那知子		20:00～20:45 tone TSUJI	20:10～20:55 HotYoga ビギナー take	20:15～20:45 マンツーマン サポート			
20:30	20:25～20:55 MAAO	20:35～21:20 HotYogaビギナー ～Warm～ 倉又 由紀子	20:15～20:45 マンツーマン サポート	アクア45 増田 優子								20:20～21:05 すらり美脚 Hot Yoga Marina	20:15～20:45 マンツーマン サポート	20:40～21:25 アクア45 大貴 那知子	20:30～21:30 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						
21:00						21:15～22:00 LesMills BODYCOMBAT 一輝															
21:30	21:20～22:05 LesMills BODYCOMBAT MAAO																				
22:00																					
22:30																					

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8月～（2026年7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ピギナー ～Warm～ mie	10:15～10:45 マンツーマン サポート			10:20～11:05 ZUMBA Yuri	10:10～10:55 スリムフローヨガ 萩原 香	10:15～10:45 マンツーマン サポート		
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 マンツーマン サポート	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 エアロビクス ミドル45 中島 美紀	11:15～12:00 月のリズムに合わせる ヨガ～Warm～ 萩原 香	11:15～11:45 マンツーマン サポート	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 マンツーマン サポート			12:40～13:25 エアロビクス コンボⅡ45 中島 美紀	12:30～13:15 Hot Yoga ピギナー ヴェルデひとみ	12:15～12:45 マンツーマン サポート	12:20～12:50 アクアHIT 榎田 秀康	12:30～13:15 スピード& ディスタンス
13:00				13:00～13:45					13:00～13:30 アクア30 榎田 秀康	
13:30	13:35～14:20 RITMOS take		13:15～13:45 マンツーマン サポート	アクア45 中村 友香			13:40～14:25 HotYoga 姿勢改善 ヴェルデひとみ	13:15～13:45 マンツーマン サポート	準備時間	
14:00				14:00～17:00 ジュニアスイミング スクール		13:50～14:35 agundo 庄司 早希			14:00～16:00 ジュニアスイミング スクール	
14:30			14:15～14:45 マンツーマン サポート	～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	14:40～15:25 ピラティス take		15:15～15:45 マンツーマン サポート			15:00～15:45 LES MILLS BODYPUMP TSUJI	14:50～15:35 HotYoga 骨盤調整 Mirei	15:15～15:45 マンツーマン サポート		
16:00	15:55～16:25 LES MILLS BODYATTACK 水川 雄香		16:15～16:45 マンツーマン サポート			16:10～16:55 LES MILLS BODYCOMBAT TSUJI	16:00～16:45 HotYoga ミドル Mirei	16:15～16:45 マンツーマン サポート		
16:30										
17:00	16:50～17:35 agundo		17:15～17:45 マンツーマン サポート							
17:30										
18:00	18:00～18:35 LES MILLS Shapes 庄司 早希		18:15～18:45 マンツーマン サポート							
18:30										
19:00	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 庄司 早希									
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。

◆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。）

◆マンツーマンサポート

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をマンツーマンでサポートいたします。

運動初心者の方にオススメです。各枠定員1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>