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11月〜（2026年10月11日更新）

月

	スタジオ A	スタジオ B	ジム	プール 15M	プール 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	
11:00			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 ～使用可能フリーコース～ 3コース
11:30	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 マンツーマン サポート		
12:00	12:40〜13:25 ジャズダンス 田畑 幸一	12:55〜13:40 パワーヨガ マー	13:15〜13:45 マンツーマン サポート	12:40〜13:10 平泳ぎ ベーシック	
12:30				13:30〜14:15 アクア45 潮田 恵	
13:00	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	14:15〜14:45 マンツーマン サポート		
13:30					
14:00	14:50〜15:35 ステップコンボ I 45 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 ～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	
14:30					
15:00	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 チアダンス スクール	16:15〜16:45 マンツーマン サポート		
15:30					
16:00			17:15〜17:45 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
16:30					
17:00			18:15〜18:45 マンツーマン サポート		
17:30					
18:00					
18:30	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	20:00〜20:45 アクア45 増田 優子	
19:00					
19:30	20:25〜20:55 LesMILLS SOUND MAAO 暗闇	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		
20:00					
20:30	21:20〜22:05 LesMILLS BODYCOMBAT MAAO				
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

火

	スタジオ A	スタジオ B	ジム	プール 15M	プール 25M
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
10:30	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 大貫 那知子	
11:00				10:50〜11:20 水中ウォーキング 大貫 那知子	
11:30	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 渚	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 ～使用可能フリーコース～ 1コース	11:30〜12:30 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
12:00	12:35〜13:20 エアロビクス ミドル45 井田 やよい NEW	12:45〜13:30 整体オリジナル 日下 秀	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			13:15〜13:45 マンツーマン サポート		
13:00	13:45〜14:30 LesMILLS tone TSUJI NEW	14:00〜14:45 リラックスヨガ 井田 やよい	14:15〜14:45 マンツーマン サポート	14:00〜14:45 アクア45 MAAO	
13:30					
14:00	14:55〜15:40 LesMILLS BODYCOMBAT TSUJI		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 ～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	
14:30					
15:00		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		
15:30					
16:00			17:15〜17:45 マンツーマン サポート		
16:30					
17:00			18:15〜18:45 マンツーマン サポート		
17:30					
18:00					
18:30	19:15〜20:00 有料クラス LesMILLS BODYPUMP 一輝	19:30〜20:15 WOW! HIP ～Warm～ 南部 亜由美	19:15〜19:45 マンツーマン サポート	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 ～使用可能フリーコース～ 2コース
19:00					
19:30	20:25〜21:15 LesMILLS BODYCOMBAT 一輝	20:35〜21:20 HotYoga 骨盤調整 岡村 幸	20:15〜20:45 マンツーマン サポート	19:55〜20:40 アクア45 ベーシック 中村 友香	
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

水

	スタジオ A	スタジオ B	ジム	プール 15M	プール 25M
7:00					
8:00					
9:00		9:35〜9:50 コンディショニングケア シエ		9:30〜10:00 水中ウォーキング 小山 文乃	
10:00	10:00〜10:45 ZUMBA Yuri	10:00〜10:45 ピラティスプラス シエ	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	
10:30	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	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 ～使用可能フリーコース～ 3コース
11:00	12:05〜12:35 LesMILLS SOUND 櫛田 秀康		12:15〜12:45 マンツーマン サポート		
11:30	12:55〜13:40 LesMILLS BODYPUMP 櫛田 秀康	12:45〜13:30 HotYogaビギナー ～Warm～ 井坂 友紀	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	
12:00	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		
12:30	15:10〜15:55 RITMOS 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 ～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	
13:00		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		
13:30			17:15〜17:45 マンツーマン サポート		
14:00			18:15〜18:45 マンツーマン サポート		
14:30					
15:00		19:15〜20:00 ストレッチング HotYoga～Warm～ 小高 由里子	19:15〜19:45 マンツーマン サポート		
15:30					
16:00	20:15〜21:00 暗闇 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 南部 亜由美	20:20〜21:05 HotYogaビギナー 小高 由里子	20:15〜20:45 マンツーマン サポート	20:00〜20:30 ミットシェイプ 大貫 那知子	
16:30				20:40〜21:25 アクア45 大貫 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
17:00	21:20〜22:05 暗闇 LesMILLS BODYATTACK 永川 楓香				
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

木

フィットネス休館日

金

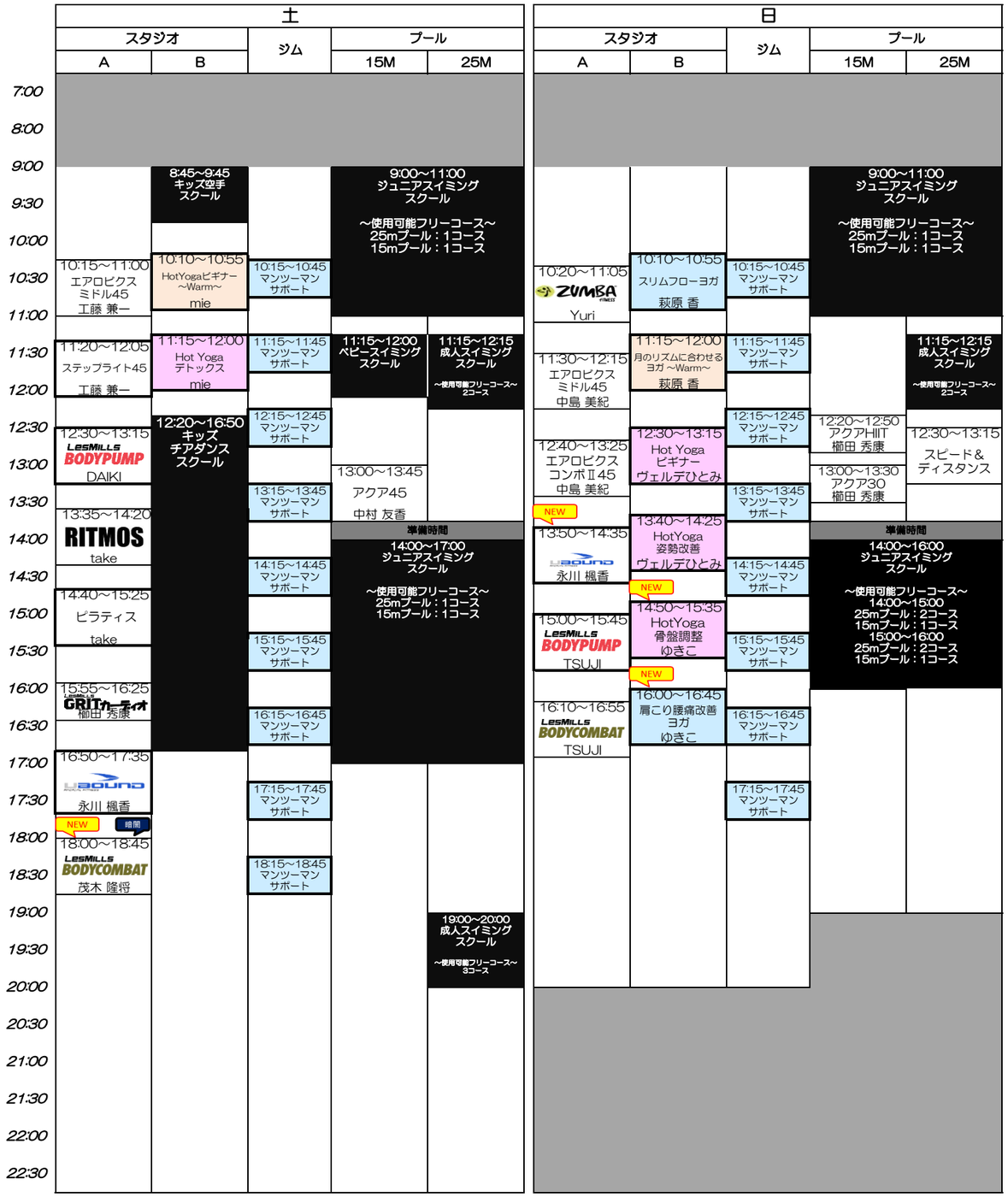
	スタジオ A	スタジオ B	ジム	プール 15M	プール 25M
7:00					
8:00					
9:00					
10:00					
10:30	10:15〜11:00 グラマッスルフィット miyu	10:30〜11:15 HotYoga リンパフロー 小松 渚	10:15〜10:45 マンツーマン サポート	10:10〜10:40 水中ウォーキング 山本 彩海	
11:00				10:50〜11:20 アクアベーシック30 山本 彩海	
11:30	11:25〜12:10 ベリーダンス Sayaka	11:40〜12:25 Hot Yoga 骨盤調整 菅野 有希	11:15〜11:45 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 ～使用可能フリーコース～ 3コース
12:00	12:35〜13:20 LesMILLS BODYJAM MAAO	12:45〜13:30 美軸フェイス ～膜から全身を整える～ 南部 亜由美	12:15〜12:45 マンツーマン サポート		12:40〜13:10 背泳ぎ ベーシック
12:30			13:15〜13:45 マンツーマン サポート	13:30〜14:15 アクア45 中村 友香	
13:00	13:45〜14:30 LesMILLS BODYPUMP HEAVY 櫛田 秀康 NEW	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					
14:00	14:55〜15:40 LesMILLS SOUND MAAO		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 ～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	
14:30					
15:00		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		
15:30					
16:00			17:15〜17:45 マンツーマン サポート		
16:30					
17:00			18:15〜18:45 マンツーマン サポート		
17:30					
18:00					
18:30		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		
19:00					
19:30	20:00〜20:45 LesMILLS 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		
20:00					
20:30	21:05〜21:50 LesMILLS BODYCOMBAT TSUJI				
21:00					
21:30					
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11月～（2026年10月11日更新）



～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.iexer.jp