

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2024年8月12日(月) 山の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	
8:00						8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30	朝トレ! 9:30~10:00 全身引き締め! 自重トレーニング講座 ※別紙参照				朝活スイム! 9:15~10:15 モーニング泳ごう会 ①初級者向け ②中上級者向け	9:30
10:00						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 ※新規入会者限定	10:30~11:15 ベビー スイミング スクール		10:30
11:00						11:00
11:30	11:35~12:20 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一		11:15~11:45 グルトレ ※新規入会者限定		11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:30
12:00		12:00~12:45 HotYogaリフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛			~使用可能フリーコース~ 2コース使用可能	12:00
12:30			12:15~12:45 グルトレ ※新規入会者限定			12:30
13:00	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一			12:45~13:30 暑さに負けるな! ギンギラアクア 宮之原 千晶&MITSUKI		13:00
13:30		13:05~13:50 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	13:15~13:45 グルトレ ※新規入会者限定			13:30
14:00	13:45~14:30 リラックスヨガ マー			13:45~14:15 ミットシェイプ MAAO		14:00
14:30		14:15~15:00 Wow! HIP 荻田 早希	14:15~14:45 グルトレ ※新規入会者限定			14:30
15:00	14:50~15:35 ステップコンボI 45 佐藤 陽子					15:00
15:30		15:20~16:05 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ ※新規入会者限定		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	15:55~16:55 5ブロック エアロビクスコンボI 佐藤 陽子				~使用可能フリーコース~ 15:30~16:30 25mプール:2コース使用可能 15mプール:1コース使用可能	16:00
16:30		16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ ※新規入会者限定		16:30~18:30 25mプール:1コース使用可能 15mプール:1コース使用可能	16:30
17:00						17:00
17:30	17:15~18:00 LES MILLS BODYATTACK 荻田早希					17:30
18:00	有料レッスン 18:20~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 小山田恵子 & MAAO				18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール	18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
20:00						20:00

朝は泳いで体も心もスッキリ!
①1000M②1500Mを目安に泳ぎます。
※WEB予約が必要となります。(定員各10名)
※詳細は後日発表いたします。

◎全てのグループエクササイズでWEB予約が必要となります。
◎クラス開始時間前までにスタジオ・プールにお越しください。
途中参加はできません。
◆定員設定◆
【スタジオ】
・Aスタジオ: 45名(備品使用クラスは30名となります)
・Bスタジオ: 30名
【プール】
・アクアプログラム: 30名 ※19名以上で使用コース拡大
・テクニカルプログラム: 10名

祝日営業時間 8:00~20:00 [プール利用時間 9:00~19:00]

※電話受付及びスタッフ対応時間10:00~19:00

イベントレッスン	初心者大歓迎 クラス	HotYoga ~Warm~ クラス	HotYoga クラス	備品使用 クラス
----------	---------------	--------------------------	----------------	-------------

有料クラス
(スクール)

※WEB予約開始は、7月27日(土) 0:00~となります。