

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園  
 2024年9月23日(月) 秋分の日(振替休日)  
 グループエクササイズ タイムスケジュール

8:00	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30	朝活! 9:25~10:10 LES MILLS BODY PUMP AKI	朝活! 9:15~10:00 HotYoga コリオ ~Warm~ 南部 亜由美				9:30
10:00						10:00
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト 高橋 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
11:00				10:30~11:15 ベビー スイミング スクール		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~ mie			~使用可能フリーコース~ 2コース	12:00
12:30	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一		12:15~12:45 グルトレ ※新規入会者限定			12:30
13:00		13:05~13:50 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina		12:40~13:10 クロールプレス		13:00
13:30	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ miyu		13:15~13:45 グルトレ ※新規入会者限定	13:30~14:15 アクア45 MAAO		13:30
14:00		14:15~15:00 Wow! HIP 荻田 早希				14:00
14:30	戸田公園 初上陸+		14:15~14:45 グルトレ ※新規入会者限定			14:30
15:00	15:00~15:45 LES MILLS Shapes 水野&庄司	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			15:00
15:30				準備時間		15:30
16:00	有料イベント 16:15~17:15 金山周平 卒業式 《第一部》 UBOUND RADICAL FITNESS 金山 周平+a	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	~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		16:00
16:30				16:30~18:30 25mプール: 1コース 15mプール: 1コース		16:30
17:00	有料イベント 17:45~19:00 金山周平 卒業式 《第二部》 LES MILLS BODY COMBAT 金山 周平+a					17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30					18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール	18:30
19:00						19:00
20:00						20:00

《WEB予約開始時間について》  
 9/23(月・祝)の予約は8/26(月)より  
 随時予約開始となります。  
 該当レッスンの終了時刻の10分後に予約が  
 可能になります。  
 例) 9:25~10:10 BODY PUMP  
 ⇒ 8/26(月) 10:20~より予約開始

◎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

備品使用 クラス	初心者大歓迎 クラス	HotYoga ~Warm~ クラス	HotYoga クラス	有料クラス (スクール)
-------------	---------------	--------------------------	----------------	-----------------