

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2024年11月23日(土) 勤労感謝の日

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		8:45~9:45 ジュニア空手 スクール				9:00
9:30				9:00~11:00 ジュニアスイミング スクール		9:30
10:00				~使用可能フリーコース~ 25m:1コース 15m: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 グルトレ ※新規入会者限定			10:30
11:00						11:00
11:30	11:20~12:05 ステップライト 45 工藤 兼一	11:15~12:00 HotYoga デトックス mie	11:15~11:45 グルトレ ※新規入会者限定	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
12:00					~使用可能フリーコース~ 2コース	12:00
12:30	12:30~13:30 LES MILLS BODYPUMP 南部 亜由美	12:20~16:50 ジュニア チアダンス スクール	12:15~12:45 グルトレ ※新規入会者限定			12:30
13:00				13:00~13:45		13:00
13:30			13:15~13:45 グルトレ ※新規入会者限定	アクア45 中村 友香		13:30
14:00	13:55~14:40 RITMOS 大関 洋丈			準備時間		14:00
14:30			14:15~14:45 グルトレ ※新規入会者限定	14:00~17:00 ジュニアスイミング スクール		14:30
15:00	15:00~15:45 ピラティス 大関 洋丈			~使用可能フリーコース~ 25m:1コース 15m:1コース		15:00
15:30			15:15~15:45 グルトレ ※新規入会者限定			15:30
16:00						16:00
16:30	16:05~16:50 LES MILLS BODYATTACK 荻田&白井&水野		16:15~16:45 グルトレ ※新規入会者限定			16:30
17:00			お尻カチワレ レッスン!			17:00
17:30	17:10~17:55 UBOUND RADICAL FITNESS 白井 香	17:15~18:00 LES MILLS Shapes *Wow!HIP* 庄司&荻田&南部				17:30
18:00					18:00~18:45	18:00
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT MAAO				スピード& ディスタンス	18:30
19:00						19:00
20:00						20:00

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)
-------------	---------------	--------------------------	----------------	-----------------

イベントレッスン

※WEB予約開始は、**10月26日(土) 随時**となります。