

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年1月13日(月) 成人の日

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			◎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					8:30
9:00								9:00
9:30	9:20~10:05 LesMILLS Shapes 庄司							9:30
10:00						10:00		
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト45 佳代	10:25~11:25 フラダンス 甲斐 由美子	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:15 ベビー スイミング スクール		10:30		
11:00			11:15~11:45 グルトレ			11:00		
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リンパフロー ~Warm~ Marina			11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:30		
12:00			12:15~12:45 グルトレ		~使用可能フリーコース~ 2コース使用可能	12:00		
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	13:15~13:45 グルトレ	13:00~13:45 正月太りをリセット! ダイエットアクア 宮之原 千晶		12:30		
13:00						13:00		
13:30	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ mixu	13:55~14:40 wow! HIP 荻田 早希	14:15~14:45 グルトレ			13:30		
14:00						14:00		
14:30	14:50~15:35 エアロビクス コンボI 45 佐藤 陽子	15:00~15:45 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ			14:30		
15:00						15:00		
15:30	15:55~16:40 ステップコンボ I 45 佐藤 陽子	16:40~19:00 キッズ チャダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	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コース使用可能 15mプール：1コース使用可能 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		15:30		
16:00						16:00		
16:30						16:30		
17:00	有料イベント 17:10~18:10					17:00		
17:30	トリプル ステップ 佐藤 陽子					17:30		
18:00						18:00		
18:30						18:30		
19:00					18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール	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

	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
イベントレッスン				

有料クラス
(スクール)

※WEB予約開始は、**12月16日(月) 随時**となります。