

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年2月11日(火) 建国記念の日

グループエクササイズタイムスケジュール

時間	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	時間
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。					8:30
9:00	◆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					9:00
9:30						9:30
10:00				😊		10:00
10:10~11:10	10:10~11:10 美軸ライン ストレッチ 渡辺 美佐子	10:15~11:00 HotPilates 尚武	10:15~10:45 グルトレ	10:10~11:10 AQUA PARTY ★ 大貫&古泉&MAAO ★		10:30
10:30						11:00
11:00						11:30
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 Mirei	11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 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コース使用可能	12:00
12:30			12:15~12:45 グルトレ			12:30
12:35~13:20	12:35~13:20 エアロビクス ミドル45 井田 やよい	12:45~13:30 整体オリジナル 日下 秀			12:40~13:10 クロールベーシック	13:00
13:00			13:15~13:45 グルトレ			13:30
13:30				13:30~14:00 ミットシェイプ30 森 裕子		13:30
13:45~14:30	13:45~14:30 LesMILLS Shapes 庄司	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい	14:15~14:45 グルトレ	14:10~14:55 アクア45 森 裕子		14:00
14:00						14:30
14:30						15:00
14:55~15:40	14:55~15:40 UBOUND RADICAL FITNESS ゆ〜ぎ					15:00
15:00			15:15~15:45 グルトレ		準備時間	15:30
15:30					15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	15:30
16:00	有料イベント 16:00~17:00 LesMILLS BODYPUMP 一輝&南部	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ		~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						16:30
17:00						17:00
17:30	有料イベント 17:20~18:35 LesMILLS BODYCOMBAT 一輝				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	17:30
18:00						18:00
18:30						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

😊 イベントレッスン	初心者大歓迎 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、**1月14日(火) 随時**となります。