

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園  
 2025年2月24日(月) 天皇誕生日(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	<<WEB予約開始時間について>> 2/24(月・祝)の予約は1/27(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 可能となります。  例) 17:00~17:45 BODYPUMP AKI&ゆ〜き ⇒ 1/27(月) 17:55~より予約開始					8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト 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	10:30~11:15 ベビー スイミング スクール		10:30
11:00						11:00
11:30			11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:30
11:35	11:35~12:20 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一	11:45~12:30 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	12:00
12:00			12:15~12:45 グルトレ			12:30
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		12:40~13:10 クロールプレス		13:00
13:00			13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 宮之原 千晶		13:30
13:30						14:00
14:00	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ miyu	13:55~14:40 Wow! HIP 荻田 早希	14:15~14:45 グルトレ			14:30
14:30						15:00
15:00	14:50~15:35 ステップコンボ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	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  ~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  16:30~18:30 25mプール:1コース 15mプール:1コース		16:00
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボI 45 佐藤 陽子		16:15~16:45 グルトレ			16:30
16:30		16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール				17:00
17:00	😊 17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP AKI&ゆ〜き					17:30
17:30						18:00
18:00	😊 18:10~18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 荻田早希&MAAO	◎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				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

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				