

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年4月29日(火) 昭和の日

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								9:30
10:00								10:00
10:30	10:25~11:10 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	10:10~10:40 アクア30 大貫 那知子		10:30		
11:00				10:50~11:20 水中ウォーキング 大貫 那知子		11:00		
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 AI	11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:15 荻田の秘密の練習会 (ターン練習会)	11:30		
12:00						12:00		
12:30	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	12:15~12:45 グルトレ			12:30		
13:00					12:40~13:10 クロールベーシック	13:00		
13:30			13:15~13:45 グルトレ			13:30		
14:00	13:45~14:30 LES MILLS Shapes 庄司	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい		14:00~14:45 アクア サーキットコア 森 裕子		14:00		
14:30			14:15~14:45 グルトレ			14:30		
15:00	14:55~15:40 パワフル UBOUND 白井 香&庄司	15:10~15:55 wow! HIP 南部 亜由美	15:15~15:45 グルトレ			15:00		
15:30					15:30~16:30 荻田の 秘密の練習会 (めっちゃ泳ぎます)	15:30		
16:00	16:00~17:00 LES MILLS BODYPUMP 一輝	16:20~17:05 LES MILLS BODYJAM MAAO	16:15~16:45 グルトレ		※詳細後日公開!	16:00		
16:30						16:30		
17:00						17:00		
17:30	17:25~18:10 体力お化け降臨! LES MILLS BODYATTACK 水野&荻田					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

	初心者大歓迎 クラス	Warm クラス	Hot クラス	備品使用 クラス
無料イベントレッスン				

※WEB予約開始は、**4月1日(火) 随時**となります。