

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年5月3日（土）憲法記念日

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ビギナー ~Warm~ mie	10:15~10:45 グルトレ			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	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	12:30~13:15 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			12:30
13:00				13:00~13:45 アクア45 中村 友香		13:00
13:30			13:15~13:45 グルトレ			13:30
14:00	13:55~14:40 RITMOS take			準備時間		14:00
14:30			14:15~14:45 グルトレ		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 take				~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			15:30
16:00	😊 16:05~16:50 パーティー LES MILLS BODYATTACK 荻田×白井		16:15~16:45 グルトレ			16:00
16:30						16:30
17:00	😊 17:10~17:55 かわいいだけじゃダメですか? UBOUND RADICAL FITNESS 荻田×庄司	有料イベント 17:30~18:30 第2回 モルック選手権 戸田公園NO.1は誰だ スタッフ				17:00
17:30						17:30
18:00					18:00~18:45 スピード& ディスタンス	18:00
18:30	18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 古泉 俊二郎					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	HotYoga ~Warm~ クラス	HotYoga クラス	備品使用 クラス
---	---------------	--------------------------	----------------	-------------

無料イベントレッスン
有料クラス
(スクール)

※WEB予約開始は、**4月5日（土）随時** となります。