

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年5月4日(日) みどりの日

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 ・テクニカルプログラム：10名					8:30
9:00				9:00~11:00 ジュニアスイミング スクール ~使用可能フリーコース~ 25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能		9:00
9:30						9:30
10:00		整いレッスン 10:10~10:55 美軸フェイス ~顔を整える~ 南部 亜由美	10:15~10:45 グルトレ			10:00
10:30	10:15~11:00  Yuri					10:30
11:00						11:00
11:30	11:20~12:05 LESMILLS BODYPUMP 白井 香	11:15~12:00 HotYogaコリオ ~Warm~ 南部 亜由美	11:15~11:45 グルトレ		11:15~12:15 成人スイミング スクール ~使用可能フリーコース~ 2コース使用可能	11:30
12:00						12:00
12:30	 12:30~13:15 ドレスコードは緑色! LESMILLS BODYCOMBAT TSUJI&荻田	12:30~13:15 HotYoga ビギナー ヴェルデひとみ	12:15~12:45 グルトレ	 12:30~13:15 バシャバシャ! アクア45 MITSUKI&庄司		12:30
13:00						13:00
13:30			13:15~13:45 グルトレ			13:30
14:00	13:40~14:25 LESMILLS BODYJAM MAAO	13:40~14:25 HotYoga 姿勢改善 ヴェルデひとみ				14:00
14:30			14:15~14:45 グルトレ	14:00~16:00 ジュニアスイミング スクール ~使用可能フリーコース~ 25mプール：2コース使用可能 15mプール：1コース使用可能		14:30
15:00	14:45~15:05 肩こり解消ストレッチ 白井 香	14:50~15:35 HotYoga 骨盤調整 Mirei				15:00
15:30	15:20~16:05  榎田&白井		15:15~15:45 グルトレ			15:30
16:00		16:00~16:45 HotYoga ミドル Mirei				16:00
16:30	 16:30~17:30 美しいカラダを 目指して LESMILLS Shapes 駒谷 亜美&庄司		16:15~16:45 グルトレ	16:20~17:05 アクア45 MAAO		16:30
17:00						17:00
17:30						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	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6日(日) 随時**となります。