

# ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年5月5日(月) こどもの日

## 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。 ◆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	10:30~11:15 エアロビクス ライト 竹内 愛	10:30~11:15 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	11:35~12:20 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	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	12:00		
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	12:15~12:45 グルトレ	12:40~13:10 クロールプレス		12:30		
13:00						13:00		
13:30	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ miyu	13:55~14:40 <b>Wow! HIP</b> 荻田 早希	13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 宮之原 千晶		13:30		
14:00						14:00		
14:30	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	14:15~14:45 グルトレ			14:30		
15:00						15:00		
15:30			15:15~15:45 グルトレ	準備時間		15:30		
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボI 45 佐藤 陽子	16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール		15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		16:00		
16:30			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 15mプール:1コース		16:30		
17:00	☺️ 17:00~17:45 <b>RITMOS</b> バックナンバーmix 佐藤 陽子			16:30~18:30 25mプール:1コース 15mプール:1コース		17:00		
17:30						17:30		
18:00	有料イベント 18:30~19:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 白石・小山田・MAAO					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 泳ごう会		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)
-------------	---------------	--------------------------	----------------	-----------------



※WEB予約開始は **4月7日(月) 随時** となります。