

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園


2025年5月6日(火) 振替休日

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				10:50~11:35 アクア コンディショニング ~下半身編~ 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 Wow!HIP 南部 亜由美	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コース使用可能	12:00
12:30			12:15~12:45 グルトレ		特別レッスン	12:30
13:00	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			12:40~13:10 フィンスイム 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 LesMILLS Shapes 庄司	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい		13:30~14:00 ミットシェイプ30 森 裕子		14:00
14:30			14:15~14:45 グルトレ	14:10~14:55 アクア45 森 裕子		14:30
15:00	14:55~15:40 UBOUND RADICAL FITNESS 白井 香					15:00
15:30			15:15~15:45 グルトレ	準備時間		15:30
16:00	有料イベント 16:00~17:00 LesMILLS BODYPUMP 一輝&南部	16:00~18:10 キッズ HIPHOP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コース使用可能 15mプール：1コース使用可能		16:30
17:00	有料イベント 17:20~18:35 LesMILLS BODYCOMBAT 一輝			16:30~18:30 25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能		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 クラス	備品使用 クラス	有料クラス (スクール)
無料イベントレッスン				

※WEB予約開始は、4月8日(火) 随時 となります。