

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2024年9月16日(月) 敬老の日

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		<p>《WEB予約開始時間について》 9/16(月・祝)の予約は8/19(月)より随時予約開始となります。 該当レッスンの終了時刻の10分後に予約が可能になります。</p> <p>例) 17:00~18:00 RITOMS ⇒ 8/19(月) 18:10~より予約開始</p>					8:30
9:00							
9:30	9:25~10:10 秋からのカラダメンテ 青木 恭子					9:30	
10:00						10:00	
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト45 竹内 愛	10:25~11:25 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		11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:30	
12:00		12:00~12:45 HotYogaリフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛			~使用可能フリーコース~ 2コース使用可能	12:00	
12:30	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一		12:15~12:45 グルトレ	12:40~13:10 クロールプレス		12:30	
13:00		13:05~13:50 HotYoga リンパフロー 菅野 有希				13:00	
13:30	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ miyu		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		14:15~15:00 Wow! HIP 荻田 早希				14:00	
14:30	14:50~15:35 ステップコンボI 45 佐藤 陽子		14:15~14:45 グルトレ			14:30	
15:00		15:20~16:05 筋膜リリースヨガ MITSUKI				15:00	
15:30	15:55~16:40 エアロビクス コンボI 45 佐藤 陽子		15:15~15:45 グルトレ	準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		15:30	
16:00				~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		16:00	
16:30		16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	16:30~18:30 25mプール: 1コース 15mプール: 1コース		16:30	
17:00	17:00~18:00 新曲発表会 RITMOS 佐藤 陽子					17:00	
17:30						17:30	
18:00	18:20~19:05 LesMILLS BODYJAM (テック15分) 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						20:00	

◎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

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
イベントレッスン				
有料クラス (スクール)				