

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園  
 2024年12月29日(日) 2024年最終営業日  
 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
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00					
10:15~11:00	ZUMBA 千葉 英子	10:15~10:55 スリムフローヨガ 荻原 香	10:15~10:45 グルトレ ※新規入会者限定		
11:00					
11:20~12:05	UBOUND RADICAL FITNESS 白井 香+α	11:15~12:00 月のリズムに合わせる ヨガ~Warm~ 荻原 香	11:15~11:45 グルトレ ※新規入会者限定		
12:00				12:00~12:45 第九でアクア納め45 古泉&遠藤	
12:25~13:10	LES MILLS BODYJAM MAAO	12:30~13:15 HotYoga ビギナー ヴェルデひとみ	12:15~12:45 グルトレ ※新規入会者限定		
13:30~14:15	エアロビクス ミドル45 尚武	13:40~14:25 HotYoga姿勢改善 ヴェルデひとみ	13:15~13:45 グルトレ ※新規入会者限定		
14:35~15:35	エアロビクス コンボII 60 尚武	14:50~15:35 HotYoga 骨盤調整 Mirei	14:15~14:45 グルトレ ※新規入会者限定		
15:15~15:45			15:15~15:45 グルトレ ※新規入会者限定		
16:00~16:45	LES MILLS BODYPUMP X LES MILLS BODYATTACK X LES MILLS BODYCOMBAT 南部&水野&MAAO	16:00~16:45 HotYoga ミドル Mirei	16:15~16:45 グルトレ ※新規入会者限定		
16:00~17:48	16:00~17:48 大体108分 <b>LES MILLS 納め</b> ※詳細は別紙参照				
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
20:00					

25M×24本泳ぎます!  
 泳ぎたいけど108本は多い!  
 そんな方にオススメです♪  
 定員20名

泳ぎ納め デビュー  
 11:00~11:30

泳ぎ納め  
 ①50M×108  
 ②25M×108  
 3コース利用  
 させていただきます。  
 ※詳細は別紙参照  
 13:30~16:00

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)
イベントレッスン	※WEB予約開始は、 <b>12月1日(日) 随時</b> となります。			