

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	時間
8:00						8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:15	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			10:30
11:00						11:00
11:20	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			11:30
12:00				12:00~12:45 第九でアクア納め45 古泉&遠藤		12:00
12:25	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			12:30
13:30	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			13:30
14:35	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			14:30
15:15			15:15~15:45 グルトレ ※新規入会者限定			15:30
16:00	16:00~17:48 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
16:30						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

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

16:00~17:48 大体108分  
LES MILLS 納め  
※詳細は別紙参照

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。			