

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園


2024年4月29日(月) 昭和の日

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 ・テクニカルプログラム：10名					8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30			10:15~10:45 グルトレ			10:30
11:00	10:30~11:15 エアロビクス ライト45 佳代	10:45~11:30 スリムフローヨガ		10:30~11:00 水中ウォーキング 松山 美沙子		11:00
11:30		Marina	11:15~11:45 グルトレ			11:30
11:30	11:35~12:20				11:30~12:30 成人スイミング ワンポイント教室 ※詳細後日公開! 小野寺 芳枝	11:30
12:00	ダンサーズストレッチ 田畑 幸一	12:00~12:45 リラックスヨガ ~Warm~ Marina				12:00
12:30			12:15~12:45 グルトレ			12:30
13:00	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一			12:40~13:10 クロールブレス		13:00
13:30		13:05~13:50 肩こり改善ほぐし HotYpga Marina	13:15~13:45 グルトレ			13:30
14:00	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ mixu			13:30~14:15 アクアMIX 小野浩貴&MITSUKI		14:00
14:30		14:15~15:00 wow! HIP 荻田 早希	14:15~14:45 グルトレ			14:30
15:00	14:50~15:35 ステップコンボI 45 佐藤 陽子				15:00~16:00 泳ごう会 ①初中級者向け ②上級者向け 小野&植村	15:00
15:30		15:20~16:05 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ			15:30
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボI 佐藤 陽子					16:00
16:30			16:15~16:45 グルトレ			16:30
17:00	17:00~17:45 RITMOS Yoko's special back number 佐藤 陽子					17:00
17:30						17:30
18:00	18:10~19:10 UBOUND RADICAL FITNESS ~Fresh Boy&Girl~ 荻田早希&MAAO					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 ~Warm~ クラス	HotYoga クラス	備品使用 クラス
---	---------------	--------------------------	----------------	-------------

有料クラス
(スクール)

※WEB予約開始は、**3月27日(水) 0:00~**となります。