

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園


2024年5月3日(金) 憲法記念日

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	10:15~11:00 グラマッスルフィット miyu	10:15~11:15 HotYoga リンパフロー	10:15~10:45 グルトレ	10:10~10:40 水中ウォーキング 榎田 秀康		10:30
11:00	ダンス祭り♪ 11:20~12:05 ベリーダンス Sayaka	カレタ 麻衣		10:50~11:20 アクア30 榎田 秀康		11:00
11:30		11:40~12:25 HotYoga 骨盤調整 Ava(K)	11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール ~使用可能フリーコース~ 2コース使用可能	11:30
12:00	😊					12:00
12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYJAM ~Special Dance Battle~ MAAO・KAHO	12:45~13:30 HotYoga デトックス Ava(K)	12:15~12:45 グルトレ		12:40~13:10 フィンスイム ベーシック	12:30
13:00	😊					13:00
13:30	😊 戸田公園 初上陸♪ 13:40~14:25 K-POP CHOA KAHO		13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 中村 友香		13:30
14:00		14:00~14:45 24式太極拳 松矢 好布				14:00
14:30	♪		14:15~14:45 グルトレ			14:30
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP 南部 亜由美					15:00
15:30			15:15~15:45 グルトレ	準備時間		15:30
16:00		16:00~18:20 キッズ チャダンス 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	16:10~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT 金山 周平		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	😊			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	17:20~18:20 パワフルに飛びまくる UBOUND RADICAL FITNESS 荻田 早希・AKI					17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
20:00						20:00

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	Hotクラス	備品使用 クラス	有料クラス
イベントレッスン				

※WEB予約開始は、**4月27日(土) 0:00~**となります。