

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園グループエクササイズスケジュール（月～水） 2020年10月～

月					火					水												
		ジム					ジム					ジム										
A		B		15M	25M	A		B		15M		25M		A		B		ジム		15M	25M	
9:00	青クラス:スタジオWEB予約対象クラスとなります																					9:00
9:30																						9:30
10:00																						10:00
10:30	10:30～11:15 エアロビクスライト45 青木 恭子	10:30～11:15 フラダンス 甲斐 由美子	10:30～11:15 ベビー スイミング スクール	NEW 10:45～11:15 背泳ぎ ベーシック	10:15～11:00 ペルビック ストレッチ 有山 美由紀	10:15～11:00 Hot Pilates 尚武		10:10～10:40 アクア30 大貫 那知子		10:30～11:15 BULA 石関 みどり	10:15～11:00 ピラティスプラス45 シエ		10:10～10:40 水中ウォーキング 小野 浩貴		10:30～11:15 BULA 石関 みどり	10:15～11:00 ピラティスプラス45 シエ		10:50～11:20 アクア30 小野 浩貴		10:50～11:20 アクア30 小野 浩貴	10:30	
11:00	青木 恭子	甲斐 由美子					11:00～11:20 タフサーキット	10:50～11:20 水中ウォーキング 大貫 那知子												11:00		
11:30			11:30～11:50 タフサーキット																	11:30		
12:00	11:45～12:30 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一			11:30～12:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能	11:30～12:15 エアロスタート &ストレッチ 尚武	11:30～12:15 HotYoga45 リフレッシュ 林 尚美			11:30～12:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能	11:45～12:15 LES MILLS CXWORX 水野 勇人	11:30～12:15 美軸ライン エクササイズ 白木 朋子	11:30～11:50 タフサーキット						11:30～12:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能		12:00		
12:30																		NEW		12:30		
13:00	13:00～13:45 ジャズダンス 田畑 幸一			12:40～13:10 スイムスタート	12:45～13:30 エアロビクス ミドル45 井田 やよい	13:00～13:45 整体オリジナル 日下 秀				WEB予約クラス 12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	12:45～13:30 Hot Yoga ビギナー ～Warm～ 井坂 友紀		NEW 13:20～13:50 アクアファイター 下野 雄飛					12:40～13:10 ハタフライ ベーシック		13:00		
13:30		13:50～14:35 Hot K-1 FIT FIGHT 中澤 俊幸	13:30～14:00 アクア30 小野 浩貴	NEW 14:10～14:40 アクアファイター 橋本 舞			NEW			13:30～14:00 水中ウォーキング 森 裕子			NEW	14:00～14:30 アクア30 下野 雄飛						13:30		
14:00					14:00～14:45 モムチャンフィットネス ベーシック Suzuka	14:15～15:00 リラックスヨガ45 井田 やよい		14:10～14:55 アクア45 森 裕子		WEB予約クラス 14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	14:00～14:45 Hot Yoga ミドル 井坂 友紀									14:00		
14:30	14:15～15:00 24式太極拳 山下 幸雄																			14:30		
15:00	女性限定																			15:00		
15:30	15:30～16:15 POWERHIPNESS 中西 菜津子		15:30～15:50 タフサーキット		15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール	16:00～18:10 ジュニア ダンス スクール	15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール		15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール	15:15～15:45 町田 紀子		15:30～15:50 タフサーキット	15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール							15:30		
16:00					15:30～16:30 25mプール：3コース使用可能 15mプール：1コース使用可能			15:30～16:30 25mプール：3コース使用可能 15mプール：1コース使用可能			16:00～18:10 ジュニア ダンス スクール		15:30～16:30 25mプール：3コース使用可能 15mプール：1コース使用可能							16:00		
16:30																				16:30		
17:00		17:10～18:10 ジュニア チアダンス スクール			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			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					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																				17:30		
18:00																				18:00		
18:30																				18:30		
19:00	暗闇 WEB予約クラス 19:15～20:00 LAGUNA 石原 真帆	WEB予約クラス 19:30～20:15 Hot Yoga ビギナー Morita	18:30～19:30 ジュニア スイミング スクール 2コース使用可能		暗闇 WEB予約クラス 19:15～20:00 LES MILLS BODYPUMP 一輝	WEB予約クラス 19:30～20:15 Hot Yoga45 ミドル 北村 勝	19:30～20:15 アクア ベーシック45 中村 友香			WEB予約クラス 19:00～19:45 ベリーダンス 平山 美代子	NEW WEB予約クラス 19:00～19:45 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	19:30～19:50 タフサーキット								19:00		
19:30			19:30～19:50 タフサーキット																	19:30		
20:00	暗闇 WEB予約クラス 20:30～21:00 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	WEB予約クラス 20:45～21:30 Hot Yoga ミドル Morita		19:45～20:30 スピード& ディスタンス	暗闇 WEB予約クラス 20:30～21:15 LES MILLS BODYATTACK 中澤 俊幸	NEW WEB予約クラス 20:45～21:30 Hot Yoga45 リフレッシュ 森 裕子	20:30～20:50 タフサーキット		20:30～21:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能	暗闇 WEB予約クラス 20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 南部 亜由美	NEW WEB予約クラス 20:15～21:00 すなり美脚 HotYoga Marina		20:00～20:30 ミットシェイプ30 大貫 那知子							20:00		
20:30					20:30～21:15 アクア45 増田 優子							20:30～20:50 タフサーキット								20:30		
21:00	暗闇 WEB予約クラス 21:30～22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 下野 雄飛		21:30～21:50 タフサーキット										20:45～21:30 アクア45 大貫 那知子	20:30～21:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能					21:00			
21:30																				21:30		
22:00																				22:00		
22:30																				22:30		

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園グループエクササイズスケジュール（金～日） 2020年10月～

金					土					日				
		ジム					ジム					ジム		
A	B		15M	25M	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M
9:00						9:00～10:00 ジュニア 空手スクール			9:00～11:00 ジュニア スイミングスクール				9:00～11:00 ジュニア スイミングスクール	9:00
9:30														9:30
10:00														10:00
10:30	10:15～11:00 ファンクショナル ローラーピラティス 有山 美由紀	10:30～11:15 Hot Yoga リンパフロー 小松 渚	10:10～10:40 水中ウォーキング 山本 彩海		WEB予約クラス 10:15～11:00 エアロピクス ミドル45 工藤 兼一	10:50～11:35 Hot Yoga デトックス～Warm～ mie			25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能	WEB予約クラス 10:15～11:00 ZUMBA 千葉 英子		10:30～10:50 タフサーキット	25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能	10:30
11:00			10:50～11:20 アクアベーシック30 山本 彩海											11:00
11:30	11:30～12:15 ベリーダンス Marie	11:30～11:50 タフサーキット		11:30～12:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能	WEB予約クラス 11:30～12:15 ステップライト45 工藤 兼一				11:15～12:00 ベビー スイミング	11:30～12:15 Figure8 TAKAKO			11:15～12:15 成人 スイミング スクール 2コース使用可能	11:30
12:00		11:45～12:30 Hot Yoga 骨盤調整 Ava(K)			12:05～12:50 Hot Yoga リフレッシュ 菅野 有希									12:00
12:30		12:30～12:50 タフサーキット		NEW 12:40～13:10 平泳ぎベーシック	WEB予約クラス 12:45～13:30 TRF EZ DO DANCEFORCE Kanako	12:30～12:50 タフサーキット				NEW WEB予約クラス 12:30～13:15 Hot Yoga ビギナー～Warm～ ヴェルデひとみ				12:30
13:00	12:45～13:30 ZUMBA Marie	13:00～13:45 Hot K-1 FIT FIGHT 中澤 俊幸							13:00～13:45 アクア45 中村 友香				13:00～13:45 アクア45 山本 彩海	13:00
13:30										NEW WEB予約クラス 13:45～14:30 Hot Yoga ミドル ヴェルデひとみ	13:30～13:50 タフサーキット		NEW 14:00～14:30 フィンスイム ベーシック	13:30
14:00	14:00～14:45 LES MILLS BODYBALANCE 町田 梨月		14:00～14:45 アクア45 中村 友香		WEB予約クラス 14:00～14:45 LAGUNA 町田 梨月	13:30～15:40 ジュニア チアダンス スクール	14:30～14:50 タフサーキット			14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸			14:40～15:10 ディスタンス	14:00
14:30														14:30
15:00					WEB予約クラス 15:15～16:00 LES MILLS BODYATTACK 高橋 龍太				14:00～17:00 ジュニア スイミングスクール					15:00
15:30	15:15～15:45 LAGUNA 町田 梨月	15:30～15:50 タフサーキット		15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール					25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能	WEB予約クラス 15:15～16:00 エアロピクス ミドル45 尚武				15:30
16:00					WEB予約クラス 16:30～17:00 LES MILLS CXWORX 水野 真人									16:00
16:30		16:00～18:10 ジュニア チアダンス スクール		15:30～16:30 25mプール：3コース使用可能 15mプール：1コース使用可能	暗闇 NEW WEB予約クラス 17:30～18:15 LES MILLS BODYPUMP 藤田 渉仁					16:15～17:00 Hot Yoga コリオ 中西菜津子	16:30～16:50 タフサーキット	16:30～17:00 アクア30 川端 章裕		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	暗闇 NEW WEB予約クラス 18:45～19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤田 渉仁									17:00
17:30														17:30
18:00		NEW WEB予約クラス 18:30～19:15 月のリズムに合わせる ヨガ～Warm～ 萩原 香	18:30～18:50 タフサーキット							WEB予約クラス 17:45～18:30 ストリートダンス HIP HOP 岡崎 順哉				18:00
18:30														18:30
19:00	暗闇 WEB予約クラス 19:15～19:45 LES MILLS CXWORX 高橋 郁	NEW WEB予約クラス 19:45～20:30 Hot Yoga45 ビギナー 佐藤 亮子							19:00～20:00 成人 スイミング スクール 3コース使用可能					19:00
19:30														
20:00	WEB予約クラス 20:15～21:00 ZUMBA 能見 章子	WEB予約クラス 21:00～21:45 POWER HIPNESS 澤田 彩華	19:45～20:30 アクア45 増田 優子											
20:30		女性限定 NEW WEB予約クラス 21:30～22:15 LES MILLS BODYPUMP 高橋 龍太	20:30～20:50 タフサーキット											
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。

<https://www.iexer.jp>

【ジェクサー戸田公園グループエクササイズ参加について】

◆レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。

○プールレッスン参加について

アクアエクササイズは定員は24名

アクアエクササイズは19名以上のご参加でコースロープを外します

フィンスイム：フィンがなくなり次第、

※成人スイミングスクールは1～2コース使用いたします。それ以外のコースはご利用頂けます。

※ジュニアスイミングスクール時の利用可能コースの詳しいご案内は館内掲示物をご覧ください。

※赤塗りのクラスはプールサイドにてレッスン開始30分前より台帳予約が可能となります。お台帳、レッスン

開始10分前より入場とさせていただきます。

○スタジオレッスン参加について

定員について

△スタジオ 37名 △スタジオ25名（備品を使用するクラス） Bスタジオ 20名

HOTYOGA：ご参加には、「バスタオル」「1リットル程度のお水」をお持ちください。

※アクセサリーなどの貴金属類は外してご参加ください

※都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の代行掲示または、ホームページ

をご確認ください

営業時間： 平日 9:00～23:00

： 土曜 9:00～21:30

： 日曜・祝日 9:00～19:00