

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園短縮営業スケジュール（月～水） 2021年2月～

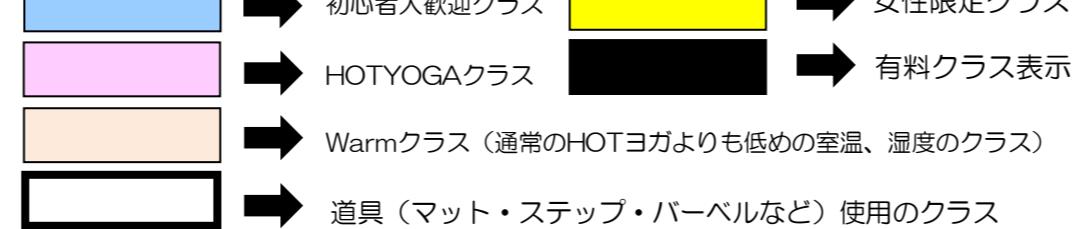
月				火				水							
A	B	ジム	15M	25M	A	B	ジム	15M	25M	A	B	ジム	15M	25M	
8:00															
9:00															
9:30															
10:00															
10:30	10:30～11:15 エアロピクスライト45 青木 恵子	10:30～11:15 フラダンス 甲斐 由美子	10:30～11:15 ベビー スイミング スクール	10:45～11:15 背泳ぎ 有山 美由紀	10:15～11:00 ペルビック ストレッチ	10:15～11:00 Hot Pilates 尚武	WEB予約クラス 10:10～10:40 アクア30 大貫 那知子	10:15～11:00 アクア30 大貫 那知子	10:15～11:00 水中ウォーキング 大貫 那知子	10:30～11:15 BAILA BAILA 石闇 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	10:50～11:20 アクア30 小野 浩貴	10:10～10:40 水中ウォーキング 小野 浩貴	
11:00															
11:30	WEB予約クラス 11:45～12:30 ダンサーストレッチ 田畠 幸一		11:30～11:50 タフサーキット		11:30～12:30 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	WEB予約クラス 11:45～12:15 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 CXWORX 水野 勇人	11:30～12:15 美輪ライン エクササイズ 白木 朋子	11:30～12:30 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	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															
13:00	13:00～13:45 ジャズダンス 田畠 幸一		12:40～13:10 スイムスタート		12:45～13:30 エアロピクス ミドル45 井田 やよい	13:00～13:45 整体オリジナル 日下 秀	13:30～14:00 ミットシェイプ30 森 裕子	14:00～14:45 モムチャンフィットネス ベーシック Suzuka	14:10～14:55 アクア45 森 裕子	12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 白石 周史	12:45～13:30 Hot Yoga ピギナー～Warm～ 井坂 友紀	13:20～13:50 アクアファイター 下野 雄飛	12:40～13:10 パタフライ ベーシック	12:40～13:10 パタフライ ベーシック	
13:30															
14:00	13:50～14:35 Hot K-1 FIT FIGHT 中澤 俊幸		14:10～14:40 アクアファイター 橋本 舞		14:00～14:45 リラックスヨガ45 井田 やよい	15:15～16:00 ストリートダンス HIPHOP MASA-C	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	15:30～18:30 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	15:30～18:30 アクア30 下野 雄飛	15:30～18:30 アクア30 下野 雄飛	
14:30	14:15～15:00 24式太極拳 山下 幸雄														
15:00	女性限定														
15:30	15:30～16:15 POWERHIPNESS 中西 菜津子		15:30～15:50 タフサーキット		15:30～16:30 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 WEB予約クラス LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸	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	15:30～18:30 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	16:00～18:10 ジュニア ダンス スクール	15:30～15:50 タフサーキット	15:30～16:30 ジュニア スイミングスクール	15:30～16:30 アクア30 下野 雄飛	15:30～16:30 アクア30 下野 雄飛	
16:00															
16:30															
17:00															
17:30	WEB予約クラス 17:30～18:15 HI-BOUND 石原 真帆		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	17:30～18:15 WEB予約クラス LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸	16:00～18:10 WEB予約クラス LES MILLS BODYATTACK 中澤 俊幸	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	16:00～18:10 ジュニア 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	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	
18:00															
18:30	WEB予約クラス 18:40～19:25 LES MILLS BODYCOMBAT 下野 雄飛														
19:00															
19:30															
20:00															
20:30	2月1日(月)～2月7日(日)までの特別プログラムとなります。														
21:00	営業時間は20:00までとなりますので、20:00までにご退館をお願い致します。														
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。

ジェクサー・フィットネス&スパ田公園短縮営業スケジュール（金～日） 2021年2月～

金					土					日							
A	B	ジム	15M	25M	A	B	ジム	15M	25M	A	B	ジム	15M	25M			
8:00																	
9:00																	
9:30																	
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	WEB予約クラス	10:10～10:40 水中ウォーキング 山本 彩海			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						
11:00	10:30～11:15 Hot Yoga リンパロー 小松 淳		10:50～11:20 アクアベーシック30 山本 彩海			10:15～11:00 エアロピックス ミドル45 工藤 兼一		25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能			10:15～11:00 ZUMBA 千葉 英子		25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能				
11:30	11:30～12:15 ベリーダンス Marie	WEB予約クラス	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	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	11:15～12:15 成人 スイミング スクール 2コース使用可能		11:30～12:15 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				
12:00	11:45～12:30 Hot Yoga 骨盤調整 Aya(K)		12:30～12:50 タフサーキット		12:45～13:30 TRF EZ DO DANCEROIZE Kanako		13:00～13:20 タフサーキット	13:00～13:45 アクア45 中村 友香		12:45～13:30 LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊幸		13:00～13:45 アクア45 山本 彩海					
12:30	12:45～13:30 ZUMBA Marie		13:00～13:45 Hot K-1 FIT FIGHT 中澤 俊幸		14:00～14:45 LES MILLS BODYBALANCE 町田 梨月		14:30～14:50 タフサーキット	14:00～14:45 アクア45 中村 友香		14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸		14:00～14:45 Hot Yoga ミドル ヴェルデひとみ		14:00～14:30 フィンスイム ベースick			
13:00	14:00～14:45 LES MILLS BODYBALANCE 町田 梨月				15:15～16:00 LES MILLS BODYATTACK 高橋 龍太		16:30～17:00 タフサーキット	13:30～15:40 ジュニア チアダンス スクール		14:00～17:00 ジュニア スイミングスクール		14:40～15:10 ディスタンス					
13:30	15:15～15:45 LES MILLS BODYATTACK 町田 梨月				16:30～17:00 LES MILLS CXWORX 水野 勇人		17:30～18:15 タフサーキット	16:30～17:15 リラックショガ 裕次		25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能							
14:00	16:00～16:20 タフサーキット		15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール		16:30～17:00 25mプール：3コース使用可能 15mプール：1コース使用可能		17:30～18:15 タフサーキット	17:15～18:00 リラックショガ 裕次									
14:30	16:00～18:20 ジュニア チアダンス スクール		15:30～18:30 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		18:45～19:30 タフサーキット	18:30～18:50 月のリズムで合わせる ヨガ～Warm～ 萩原 香									
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
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。



【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な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なお、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

Aスタジオ 37名 Aスタジオ 30名 (備品を使用するクラス) Bスタジオ 20名

※ファンクショナルローラーピラティス定員数25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 9:00～20:00

土曜 8:00～20:00

日曜・祝日 8:00～19:00