

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					
			ジム					ジム					ジム			
	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M	
8:00																8:00
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	10:45～11:15 背泳ぎ ベーシック	10:15～11:00 ベルビック 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 BALA 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
11:00								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					10:50～11:20 アクア30 小野 浩貴		11:00
11:30	WEB予約クラス 11:45～12:30 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一		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 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		11:30～12:15 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	11:30
12:00											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				12:00
12:30																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				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			12:40～13:10 バタフライ ベーシック	13:00
13:30				13:30～14:00 アクア30 小野 浩貴					13:30～14:00 ミットシェイプ30 森 裕子				13:30～13:50 タフサーキット	13:20～13:50 アクアファイター 下野 雄飛		13:30
14:00		13:50～14:35 Hot K-1 FIT FIGHT 中澤 俊幸				14:00～14:45 mom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		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 アクア30 下野 雄飛		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			15:15～16:00 ストリートダンス HIPHOP MASA-C		15:30～15:50 タフサーキット			15:15～15:45 町田 紀子					15:30
16:00					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				15:30～15:50 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
16:30					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			16:00～18:10 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		16:30
17:00																17:00
17:30	NEW WEB予約クラス 17:30～18:15 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	NEW WEB予約クラス 17:30～18:15 LES MILLS BODYPUMP 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		17:30
18:00																18:00
18:30	NEW WEB予約クラス 18:40～19:25 LES MILLS BODYCOMBAT 下野 雄飛				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	NEW WEB予約クラス 18:40～19:25 LES MILLS BODYATTACK 中澤 俊幸										18:30
19:00											19:00～19:45 ベリーダンス 平山 美代子	19:00～19:45 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina				19:00
19:30																19:30
20:00	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。															20:00
20:30	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。															20:30
21:00																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&スパ田公園短縮営業スケジュール（金～日） 2021年2月～

金					土					日				
		ジム	15M	25M			ジム	15M	25M			ジム	15M	25M
A	B				A	B				A	B			
8:00														8:00
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	WEB予約クラス 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				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		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			10:50～11:35 Hot Yoga デトックス～Warm～ mie								11:00
11:30	11:30～12:15 ベリーダンス Marie	WEB予約クラス 11:45～12:30 Hot Yoga 骨盤調整 Aya(K)		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						12:05～12:50 Hot Yoga ビギナー 菅野 有希								12:00
12:30		12:30～12:50 タフサーキット		12:40～13:10 平泳ぎベーシック							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			12:45～13:30 TRF EZ DO DANCEPOIZE 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 俊孝		13:30～13:50 タフサーキット	13:00～13:45 アクア45 山本 彩海	13:00
13:30											13:45～14:30 Hot Yoga ミドル ヴェルデひとみ			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		14:00～17:00 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	14:00～14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 中澤 俊幸			14:00～14:30 フィンスイム ベーシック	14:00
14:30											15:00～15:45 Hot Yoga リフレッシュ 町田 梨月		14:40～15:10 ディスタンス	14:30
15:00					WEB予約クラス 15:15～16:00 LES MILLS BODYATTACK 高橋 龍太					15:15～16:00 LAGUNA 町田 梨月				15:00
15:30	15:15～15:45 LAGUNA 町田 梨月													15:30
16:00		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								16:00～16:20 タフサーキット			16:00
16:30		16:00～18:20 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		16:30～17:00 LES MILLS CXWORX 水野 真人		16:30～16:50 タフサーキット			16:15～17:00 Hot Yoga コリオ 中西菜津子			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		暗間					16:30～17:15 エアロピクス コンボⅡ45 尚武				17:00
17:30					WEB予約クラス 17:15～18:00 リラクセスヨガ 裕次									17:30
18:00					17:30～18:15 LES MILLS BODYPUMP 藤田 渉仁					17:45～18:30 ストリートダンス HIP HOP 岡崎 順哉				18:00
18:30					暗間									18:30
19:00	暗間	WEB予約クラス 18:45～19:30 月のリズムで合わせる ヨガ～Warm～ 萩原 香	18:30～18:50 タフサーキット		WEB予約クラス 18:45～19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 藤田 渉仁									19:00
19:30	19:15～19:45 LES MILLS CXWORX 高橋 龍													19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00														22:00
22:30														22:30

初心者大歓迎クラス

HOTYOGAクラス

Warmクラス（通常のHOTヨガよりも低めの室温、湿度のクラス）

道具（マット・ステップ・バーベルなど）使用のクラス

女性限定クラス

有料クラス表示

【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せん。

※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。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**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

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。