

シェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

11月3日(土・祝) 文化の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

9:00	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	9:00
		9:00-10:00		9:00-10:00	9:00-10:00	
9:30		キッズ空手		ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (1コース開放)	9:30
10:00		キッズスクール		キッズスクール	キッズスクール	10:00
10:30	10:15-11:00 エアロビクス ミドル45 工藤兼一			10:00-11:00 ジュニア スイミング (1コース開放)	10:00-11:00 ジュニア スイミング (1コース開放)	10:30
11:00		10:50-11:50 HotYoga Light60 デトックス mie		キッズスクール	キッズスクール	11:00
11:30	11:15-12:00 ステップライト45 工藤兼一			11:00-11:45 ベビー スイミング キッズスクール	11:15-12:15 成人 スイミング (3コース開放)	11:30
12:00					成人スクール	12:00
12:30	12:15-12:30 CXWORXテック	12:10-12:55 LES MILLS BODYBALANCE 寺井沙世子	😊 12:30-12:50 はじめてのタフサーキット			12:30
13:00	12:30-13:00 LES MILLS CXWORX 松永早矢			13:00-13:45 アクア45 中村友香		13:00
13:30	13:30-14:30 サルサ60 茂村典代	13:30-14:30 ジュニア チアダンス キッズスクール				13:30
14:00			😊 14:30-14:50 はじめてのタフサーキット	14:00-15:00 ジュニア スイミング (1コース開放)	14:00-15:00 ジュニア スイミング (1コース開放)	14:00
14:30				キッズスクール	キッズスクール	14:30
15:00	15:00-15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 松永早矢	14:40-15:40 ジュニア チアダンス キッズスクール		15:00-16:00 ジュニア スイミング (1コース開放)	15:00-16:00 ジュニア スイミング (1コース開放)	15:00
15:30				キッズスクール	キッズスクール	15:30
16:00	16:00-16:45 ZUMBA FITNESS 宮崎淑子			16:00-17:00 ジュニア スイミング (1コース開放)	16:00-17:00 ジュニア スイミング (1コース開放)	16:00
16:30		16:30-17:30 AntiGravity® FUN1 Yuki/Mafty	😊 16:30-16:50 はじめてのタフサーキット	キッズスクール	キッズスクール	16:30
17:00	17:05-18:05 LES MILLS BODYPUMP 中澤俊幸					17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

営業時間 9:00-19:00

初心者歓迎
クラス



イベント
クラス

定員設定クラス
(備品使用)

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
エアロピクス ミドル45			シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。
ステップライト45			ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちいい汗をかくプログラム。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE	ヨガマット		ヨガベースのクラス。インスピレーションを感じる音楽が流れる中、簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたワークアウト。
CXWORX テック			クラスの安全と効果のためにCXWORXの基本的なテクニックを練習します。
LES MILLS CXWORX	プレート チューブ		体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウト。チューブやプレートを使ったエクササイズ。自重で行うクランチやホバーも行います。
LES MILLS BODYCOMBAT			格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたプログラム。
LES MILLS BODYPUMP	ステップ台 バーベル		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラム。
 ZUMBA FITNESS			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
サルサ60			ラテンのリズムに合わせて、サルサ、メレンゲ、バチャータのラテンステップを楽しむクラス。
HotYoga Light60 デトックス	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	通常のホットヨガよりも低めの室温、湿度でおこなうプログラム。立位を中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガクラス。アクティブに動く事により、たっぷり汗をかけるクラス。
AntiGravity® FUN1	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、膝が隠れるウェアを着用ください。	リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。
アクア45			音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
タフサーキット			機能的な動作を短時間でありながらも高い運動強度で行うプログラム。(定員8名)

😊イベントレッスン😊

はじめてのタフサーキット

やってみたいけど、自信がない。そんなあなたにいつもより暑しめのタフサーキット！
この機会に是非チャレンジしてみてください！