

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			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)	10:30
11:00		10:50-11:50		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	HotYoga Light60 デトックス mie		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	😊 12:30-12:50 はじめてのタフサーキット			12:30
	12:30-13:00 LES MILLS CXWORX 松永早矢	LES MILLS BODYBALANCE 寺井沙世子				
13:00				13:00-13:45		13:00
13:30	13:30-14:30	13:30-14:30		アクア45		13:30
14:00	サルサ60	ジュニア チアダンス		中村友香		14:00
14:30	茂村典代	キッズスクール	😊 14:30-14:50 はじめてのタフサーキット	14:00-15:00	14:00-15:00	14:30
15:00	15:00-15:45	ジュニア チアダンス		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)	15:00
15:30	LES MILLS BODYCOMBAT 松永早矢	キッズスクール		キッズスクール	キッズスクール	15:30
16:00	16:00-16:45			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)	16:00
16:30	ZUMBA FITNESS 宮崎淑子	16:30-17:30	😊 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	AntiGravity® FUN1		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)	17:00
17:30	LES MILLS BODYPUMP	Yuki/Mafty		キッズスクール	キッズスクール	17:30
18:00	中澤俊幸					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、音楽にあわせた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。	リラク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！