

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

12月24日 (月・祝)振替休日

グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	定員30名 10:30-11:15 エアロ& コンディショニング 青木恭子					10:30
11:00				10:30-11:15 ベビー スイミング ベビースクール	10:00-11:00 定員30名 スイム カウンセリング スタッフ	11:00
11:30		11:00-12:00 HotYoga60 キャンドルナイト 町田梨月	11:30-11:50 はじめてのタフサーキット			11:30
12:00	11:45-12:30 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一		#style #body #Keep #everyday		11:30-12:30 成人 スイミング (2コース開放) 成人スクール	12:00
12:30						12:30
13:00	12:45-13:45 ジャズダンス 田畑幸一			12:50-13:20 水中ウォーキング 川岸冬輝		13:00
13:30						13:30
14:00	14:00-15:00 24式太極拳 山下幸雄	13:35-14:35 AntiGravity® FUN1 yae/Miya	13:30-13:50 はじめてのタフサーキット #辛い #楽しい #達成感 #一緒に頑張れる #戸田公園だって #都会に負けない	13:30-14:15 アクア45 川岸冬輝		14:00
14:30						14:30
15:00		14:50-15:50 AntiGravity® OPEN Miya/yae				15:00
15:30	15:20-16:20 LES MILLS BODY PUMP 白石周史		15:30-15:50 はじめてのタフサーキット #美ボディ #fitnessgirl #筋トレ女子 #褒められる #自分との戦い	15:30-16:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	15:30-16:30 ジュニア スイミング (3コース開放) キッズスクール	15:30
16:00		写真撮影会 レッスン終了後に ハンモックでポーズ の写真も撮ってもOK				16:00
16:30	16:40-17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史			16:30-17:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	16:30-17:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	16:30
17:00		17:10-18:10 ジュニア チアダンス				17:00
17:30			17:30-18:00 メリーグスタフ #トレーニング好きな人と繋がりたい #クリスマストレーニング #サンタコス	17:30-18:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	17:30-18:30 ジュニア スイミング (1コース開放) キッズスクール	17:30
18:00		キッズスクール				18:00
18:30					18:30-19:30 ジュニア スイミング (2コース開放) キッズスクール	18:30
19:00						19:00

泳げるようになりたい方から
フォームを見てもらいたい方まで！
コーチが見本をみせて指導します
【当日9:45にプールサイドにお集まり
ください】

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)

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

12月24日（月・祝）振替休日

グループエクササイズ 内容解説

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
ダンサーズ ストレッチ			ダンスのウォーミングアップを中心に、しなやかな身体づくりを目指し、音楽に合わせたストレッチを行うクラス。
ジャズダンス			本格的なジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振付を楽しむクラス。
24式太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。
 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。
 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。
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。
AntiGravity® OPEN	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。	FUN1,2,3の動きやポーズがミックスされたクラスです。 ※FUN3に参加された事のある方対象のクラスです。
水中ウォーキング			基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラム。
アクア			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です。（定員8名）



イベントレッスン

エアロ&コンディショニング (定員30名)

辛い筋トレが苦手な方お待たせしました！
タオルを使って楽トレ！
今回は伸びるタオルを使い低刺激で身体の機能改善を目指します。
軽くなった身体を是非体感して下さい。

Hot Yoga60

～キャンドルナイト～

聖なる夜にいつもと違うHot Yogaはいかがですか？キャンドルの灯りの中で自分と向き合うHot Yoga。癒しの空間の中で日々の疲れやストレスをリセットしましょう。

クリスマス仮装週間

12/19(水)～12/25(火)まで仮装週間になります
仮装してのレッスン参加OK！
2階ジムエリア内での写真撮影OK！
(但し他のお客様さまが写らないようにご配慮願います)

