

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

1月14日(月・祝) 成人の日

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	10:30-11:30			10:30-11:15		10:30
11:00	LES MILLS BODYBALANCE			ベビー スイミング ベビースクール	10:45-11:15 平泳ぎベーシック スタッフ	11:00
11:30	坂野修平					11:30
12:00	11:45-12:30	11:40-12:40	11:30-11:50 はじめてのタフサーキット		11:30-12:30	12:00
12:30	ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	LES MILLS BODYCOMBAT			成人 スイミング (2コース開放) 成人スクール	12:30
13:00		金山周平				13:00
13:30	12:45-13:45			12:50-13:20 水中ウォーキング 川岸冬輝		13:30
14:00	ジャズダンス					14:00
14:30	田畑幸一	13:35-14:35	13:30-13:50 はじめてのタフサーキット	13:30-14:15		14:30
15:00	14:00-15:00	AntiGravity® FUN1		アクア45		15:00
15:30	24式太極拳	yae/Miya		川岸冬輝	14:30-15:15	15:30
16:00	山下幸雄				泳ごう会 スタッフ	16:00
16:30	15:20-16:20	14:50-15:50	15:30-15:50 はじめてのタフサーキット	15:30-16:30	15:30-16:30	16:30
17:00	LES MILLS BODYPUMP	AntiGravity® OPEN		ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (3コース開放)	17:00
17:30	松永早矢	Miya/yae		キッズスクール 16:30-17:30	キッズスクール 16:30-17:30	17:30
18:00	16:40-17:40	17:10-18:10		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)	18:00
18:30	LES MILLS BODYATTACK	ジュニア チアダンス		キッズスクール 17:30-18:30	キッズスクール 17:30-18:30	18:30
19:00	松永早矢	キッズスクール		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)	19:00
				キッズスクール	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	

営業時間 9:00-19:00

初心者歓迎
クラス

定員設定クラス
(備品使用)



イベントクラス

シェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

1月14日（月・祝）成人の日

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 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。
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。
LES MILLS BODYATTACK			プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズと、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。
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。
平泳ぎベーシック			平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆつくりとした動作で25mを泳げるように練習していくプログラム。
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取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）