

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2月11日(月・祝) 建国記念の日

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 | 10:30-11:15 エアロビクス ライト45 青木恭子 | 😊 11:00-12:00 のんびりのびのび HotYoga60 寺井沙世子 | | 10:30-11:15 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 | 10:30 |
| 11:00 | | | 11:30-11:50 はじめてのタフサーキット #辛い #楽しい #達成感 | | | |
| 11:30 | 11:45-12:30 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一 | | | | 11:30-12:30 成人 スイミング (2コース開放) 成人スクール | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 12:45-13:45 ジャズダンス 田畑幸一 | 13:35-14:35 AntiGravity® FUN1 yae/Miya | 13:30-13:50 はじめてのタフサーキット #一緒に頑張れる #続けるのが大事 #もっとやれる | 😊 12:50-13:50 SECRET AQUA | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 14:00-15:00 24式太極拳 山下幸雄 | | | #謎レッスン #NEW FACE | | 14:00 |
| 14:30 | | 14:50-15:50 AntiGravity® OPEN Miya/yae | | | 😊 14:30-15:15 | 14:30 |
| 15:00 | | | | | 泳ごう会 | 15:00 |
| 15:30 | 15:20-16:20 LES MILLS BODY PUMP 中澤俊幸 | | 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 | | | | 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 | 16:00 |
| 16:30 | 😊 定員30名 16:45-17:45 SECRET LESSON #謎レッスン #戸田公園だって #都会に負けない | 17:10-18:10 ジュニア チアダンス 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 | 17:30-18:30 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 | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | 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 |

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

2月11日（月・祝）建国記念の日

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 |
|--|---------------|---|---|
| エアロビクスライト45 | |  | シンプルな動作で、気持ちよく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。 |
| 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 BODY PUMP | 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。 |
| 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。 |
| 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 😊

のんびりのびのびHotYoga60

まだまだ寒い日が続く今日この頃、身体の心から温まりませんか？のんびりのびのび行える内容になっておりますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。

～泳ごう会～

【初・中級】と【上級】に分かれて泳ぎます！
※途中移動可

【初・中級】 900m 【上級】 1500m