

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園
 2024年5月6日(月) こどもの日 振替休日
 グループエクササイズタイムスケジュール

時間	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール
8:00					
8:30	◎全てのグループエクササイズでWEB予約が必要となります。 ◎クラス開始時間前までにスタジオ・プールにお越しください。 途中参加はできません。 ◆定員設定◆ 【スタジオ】 ・Aスタジオ：45名(備品使用クラスは30名となります) ・Bスタジオ：30名 【プール】 ・アクアプログラム：30名 ※19名以上で使用コース拡大 ・テクニカルプログラム：10名			「ズン♪ズン♪ズン♪ズン♪コ…●●●！」 こどもの日は、 朝から懐かしのメロディーに合わせて 楽しくLet's アクア★	
9:00				9:30~10:00 だかしのズンドコアクア 北原 貴志	
9:30				😊	
10:00					
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト45 竹内 愛	10:25~11:25 フラダンス 甲斐 由美子	10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15 ベビースイミング スクール
11:00					
11:30	11:35~12:20 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一		11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール
12:00		12:00~12:45 HotYoga~Warm~ リフレッシュ 竹内 愛	12:15~12:45 グルトレ		~使用可能フリーコース~ 2コース使用可能
12:30	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一	😊		12:40~13:10 クロールブレス	
13:00		13:05~13:50 HotYoga骨盤調整 ~反り腰・猫背改善ver~ mie	13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 宮之原 千晶	
13:30	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ mixu				
14:00		14:15~15:00 wow! HIP 萩田 早希	14:15~14:45 グルトレ		
14:30	14:50~15:35 エアロビクス コンボI 45 佐藤 陽子				
15:00		15:20~16:05 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ		
15:30	15:55~16:40 ステップライト 45 佐藤 陽子				
16:00		16:40~19:00 キッズ チャダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ		
16:30					
17:00	有料イベント 17:10~18:10 ダブルステップ ~二の字~ 佐藤 陽子				
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール
20:00					

祝日営業時間 8:00~20:00[プール利用時間 9:00~19:00]

※電話受付及びスタッフ対応時間10:00~19:00

😊 イベントレッスン	初心者大歓迎 クラス	HotYoga ~Warm~ クラス	HotYoga クラス	備品使用 クラス
---------------	---------------	--------------------------	----------------	-------------

有料クラス
(スクール)

※WEB予約開始は、**4月27日(土) 0:00~**となります。