

ジエクサー・フィットネス&スパ戸田公園短縮営業スケジュール（月～水）2021年1月～

	月					火					水							
	A		B		ジム	15M		25M		A		B		ジム	15M		25M	
8:00																		
9:00	青クラス:スタジオWEB予約対象クラスとなります																	
9:30																		
10:00																		
10:30	10:30~11:15 エアロビクスライト45 青木 恭子	10:30~11:15 フラダンス 甲斐 由美子			10:30~11:15 ベビー スイミング スクール					10:15~11:00 ペルビック ストレッチ 有山 美由紀	10:15~11:00 Hot Pilates 尚武			WEB予約クラス 10:10~10:40 アクア30 大貫 那知子				10:10~10:40 水中ウォーキング 小野 浩貴
11:00													11:00~11:20 タフサーキット	10:50~11:20 水中ウォーキング 大貫 那知子				10:50~11:20 アクア30 小野 浩貴
11:30	NEW WEB予約クラス 11:45~12:30 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一				11:30~11:50 タフサーキット					11:30~12:15 エアロスタート &ストレッチ 尚武	NEW WEB予約クラス 11:30~12:15 HotYoga45 リフレッシュ 林 尚美			11:30~12:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能				11:30~12:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能
12:00																		
12:30																		
13:00	13:00~13:45 ジャズダンス 田畑 幸一				12:40~13:10 スイムスタート					12:45~13:30 エアロビクス ミドル45 井田 やよい	13:00~13:45 整体オリジナル 日下 秀							12:40~13:10 パタフライ ベーシック
13:30																		13:20~13:50 アクアファイター 下野 雄飛
14:00		13:50~14:35 Hot K-1 FIT FIGHT 中澤 俊幸								14:00~14:45 momチャンフィットネス ベーシック Suzuka	WEB予約クラス 14:15~15:00 リラックスヨガ45 井田 やよい							14:00~14:30 アクア30 下野 雄飛
14:30	14:15~15:00 24式太極拳 山下 幸雄																	
15:00	女性限定																	
15:30	15:30~16:15 POWERHIPNESS 中西 菜津子				15:30~15:50 タフサーキット					15:15~16:00 ストリートダンス HIPHOP MASA-C								
16:00																		15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール
16:30																		15:30~16:30 25mプール:3コース使用可能 15mプール:1コース使用可能
17:00																		16:00~18:10 ジュニア ダンス スクール
17:30		17:10~18:10 ジュニア チアダンス スクール																15:30~16:30 25mプール:3コース使用可能 15mプール:1コース使用可能
18:00																		16:30~18:30 25mプール:1コース使用可能 15mプール:1コース使用可能
18:30	NEW 18:30~19:15 特別レッスン 実施予定 スタッフ																	
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00	営業時間は20:00までとなりますので、20:00までにご退館をお願い致します。																	
21:30																		
22:00																		
22:30																		

詳細は館内掲示にて
お知らせ予定。

詳細は館内掲示にて
お知らせ予定。

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園短縮営業スケジュール（月～水）2021年1月～

	金					土					日									
	A		B		ジム	A		B		ジム	A		B		ジム	15M	25M			
8:00																		8:00		
9:00																		9:00		
9:30								9:00~10:00 ジュニア 空手スクール										9:30		
10:00																		10:00		
10:30	10:15~11:00 ファンクショナル ローラーピラティス 有山 美由紀	NEW WEB予約クラス 10:30~11:15 Hot Yoga リンパフロー 小松 渚			10:10~10:40 水中ウォーキング 山本 彩海	10:15~11:00 エアロピクス ミドル45 工藤 兼一				9:00~11:00 ジュニア スイミングスクール							9:00~11:00 ジュニア スイミングスクール	10:30		
11:00					10:50~11:20 アクアベーシック30 山本 彩海			10:50~11:35 Hot Yoga デトックス~Warm~ mie			25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能			10:15~11:00 ZUMBA 千葉 英子				10:30~10:50 タフサーキット	11:00	
11:30	11:30~12:15 ベリーダンス Marie	NEW WEB予約クラス 11:45~12:30 Hot Yoga 骨盤調整 Aya(K)				11:30~12:15 ステップライト45 工藤 兼一				11:15~12:00 ベビー スイミング			11:30~12:15 Figure8 TAKAKO					11:15~12:15 成人 スイミング スクール 2コース使用可能	11:30	
12:00																		12:00		
12:30																		12:30		
13:00	12:45~13:30 ZUMBA Marie													12:30~13:15 Hot Yoga ビギナー ~Warm~ ヴェルデひとみ					13:00	
13:30		13:00~13:45 Hot K-1 FIT FIGHT 中澤 俊幸																	13:30	
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYBALANCE 町田 梨月				14:00~14:45 アクア45 中村 友香									12:45~13:30 LES MILLS BODYPUMP 中澤 俊孝				13:00~13:45 アクア45 山本 彩海	14:00	
14:30														13:45~14:30 Hot Yoga ミドル ヴェルデひとみ				14:00~14:30 フィンスイム ベーシック	14:30	
15:00																		14:40~15:10 ディスタンス	15:00	
15:30	15:15~15:45 LEAGUO 町田 梨月													15:00~15:45 Hot Yoga リフレッシュ 町田 梨月					15:30	
16:00																			16:00	
16:30														16:15~17:00 Hot Yoga コリオ 中西菜津子					16:30	
17:00		16:00~18:20 ジュニア チアダンス スクール			15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール														16:30~17:00 アクア30 川端 章裕	17:00
17:30																			17:30	
18:00																			18:00	
18:30																			18:30	
19:00																			19:00	
19:30	19:15~19:45 LES MILLS CKWORX 高橋 郁	18:45~19:30 月のリズムで合わせる ヨガ~Warm~ 萩原 香																	19:30	
20:00																			20:00	
20:30																			20:30	
21:00																			21:00	
21:30																			21:30	
22:00																			22:00	
22:30																			22:30	

- 初心者大歓迎クラス
- 女性限定クラス
- HOTYOGAクラス
- 有料クラス表示
- Warmクラス（通常のHOTヨガよりも低めの室温、温度のクラス）
- 道具（マット・ステップ・バーベルなど）使用のクラス

【ジェクサー戸田公園グループエクササイズ参加について】

◆レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。

○プールレッスン参加について
 アクアエクササイズは定員は**24名**
 アクアエクササイズは**19名以上**のご参加でコースロープを外します
 フィンスイム：フィンがなくなり次第。
 ※成人スイミングスクールは1~2コース使用いたします。それ以外のコースはご利用頂けます。
 ※ジュニアスイミングスクール時の利用可能コースの詳しいご案内は館内掲示物をご覧ください。
 ※赤塗りのクラスはプールサイドにてレッスン開始30分前より台帳予約が可能となります。レッスン開始10分前より入場とさせていただきます。

○スタジオレッスン参加について
 定員について
 Aスタジオ **37名** Aスタジオ**30名**（備品を使用するクラス） Bスタジオ **20名**
 ※ファンクショナルローラーピラティス定員数**25名**。
 HOTYOGA:ご参加には、「バスタオル」「1リットル程度のお水」をお持ちください。
 ※アクセサリーなどの貴金属類は外してご参加ください
 ※都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の代行掲示または、ホームページをご確認ください

営業時間 平日 9:00~20:00
 土曜 8:00~20:00
 日曜・祝日 8:00~19:00

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。

スタジオプログラム 内容解説一覧

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

エアロビクス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
エアロスタート&ストレッチ			リズムに合わせた全身運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを長めに行うクラス
エアロビクスライト			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。 45分/60分（トレーニングパートあり）
エアロビクスミドル			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。ライトに少し慣れてきた方向向けのクラス 45分/60分（トレーニングパートあり）
エアロビクスコンボⅡ			様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向向けのファンクラス。 45分/60分（中上級クラス）
ステップライト	ステップ台		ステップ台を使用し、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。（トレーニングパートあり）

格闘/トレーニング

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
			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。
	チューブプレート		チューブやプレートを使い、体幹周りの筋肉を鍛えるワークアウト。自重で行うクランチやホバーなどのエクササイズも行います。
	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。
			プッシュアップ、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を組み合わせたトレーニングクラス
	トランポリン		ミニトランポリンの弾力を利用し、心肺機能、体幹、下肢筋力向上のためのプログラム。
Hot K-1 FIT FIGHT	水10		室温38度、湿度65%の環境で、K-1のパンチ、キック、ひざ蹴りの動作を音楽のリズムに合わせた脂肪燃焼プログラム。引き締め、ストレス解消におすすめ
POWER HIPNESS	バンド マット		2本のバンドを使用して、お尻にフォーカスをあてたトレーニングを行うクラス。姿勢改善、ケガ予防、パフォーマンスアップの効果が期待できます。

ダンス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
			ラテンの音楽に合わせて、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。
Figure8			7種類の競技ラテンダンススタイル（メレンゲ、サンバ、サルサ、ジャイブ、バドブレ、ルンバ、ポレロ）を取り入れたアメリカ初のダンスフィットネスプログラム。
フラダンス			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせてボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊。ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
			ダンスの要素を取り入れたオリジナルエクササイズ。ダンス初心者の方もエクササイズをしながらダンスも身に付き、お腹やヒップ、二の腕の引き締めにも効果のあるプログラム。
momちゃんフィットネス(ベーシック)			音楽に合わせて体幹部、骨盤周辺を動かし、シンプルな動作で楽しく行うプログラム。
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。
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。
			ラテンのリズムに合わせてステップを踏み、楽しみながら汗をかいてエクササイズを行うダンスプログラムです。
ストリートダンス HIPHOP			ストリートダンス(HIPHOP)のリズム取りからの振付を楽しむダンスファンクラス。

健康&リラックス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
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。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ベルビクスストレッチ	ヨガマット		骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
美軸ラインエクササイズ	ヨガマット		姿勢改善、シェイプアップ、肩こり・腰痛改善、美脚、ボディメイクなど多くの効果が期待できます。
整体オリジナル	ヨガマット		整体の手法をベースに身体のセルフマッサージを行い、健康増進や体質改善を目指すクラス。（インストラクターにより内容に違いがございます。）

ヨガ/ピラティス系

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ	ヨガマット		座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。 45分/60分
ピラティスプラス	ヨガマット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出す為に必要なテクニックを、インストラクターの専門性を活かして提供していくクラス。
ファンクショナルローラーピラティス	ヨガマット ストレッチボール		ストレッチボールを適度な抵抗とサポートとして使用し、正しい姿勢と機能的な身体づくりをしていきます。
	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

ホットヨガ

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
HotYogaコリオ	ヨガマット	水10 バスタオル	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
HotYogaピギナー	ヨガマット	水10 バスタオル	十分な呼吸と共にYOGAの基本ポーズを実施します。ホットヨガが初めての方、久しぶりに運動する方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上、デトックス、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
HotYogaミドル	ヨガマット	水10 バスタオル	ホットヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方にお勧めするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにも挑戦し、習得していきます。シェイプアップ、ボディメイクを目的とする方にもお勧めするクラスです。
HotYogaリフレッシュ	ヨガマット	水10 バスタオル	座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行うホットヨガクラス。座ったポーズが多い為、体力に自信が無い方にお勧めです。じんわりと心地よい汗をかけるクラスです。
HotYogaデトックス	ヨガマット	水10 バスタオル	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です。
HotYoga〜Warm〜	ヨガマット	水10 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です。これからホットヨガに挑戦したい方やホットの環境が苦手な方にお勧めのクラスです。
HotYoga骨盤調整	ヨガマット	水0 バスタオル	ヨーガのポーズ、呼吸を通して骨盤を自由にさせ、弾力性を引き出し、骨盤の開閉力、心の安定、呼吸の安定を調整していく
HotYogaリンパフロー	ヨガマット	水10 バスタオル	室温38度、湿度65%の環境で、ヨーガのポーズを行いリンパの流れを促進し、セルフマッサージを行いデトックス効果を高めるクラスです。
Hotピラティス	ヨガマット	水10 バスタオル	室温38℃の環境で発汗しながらピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温める事で脊柱や骨盤周りがほぐれ、精神の安定、シェイプアップ、ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方にも安心してご参加いただけます。
肩こり改善ほぐし HotYoga	ヨガマット	水0 バスタオル	日常生活で凝り固まった肩まわりの筋肉を呼吸とともにほぐし、全身の血流を促進していきます。
すなり美脚 HotYoga	ヨガマット	水0 バスタオル	足裏や筋肉に意識を向け、安定した土台を作り、自分の思い描く美脚を目指していくクラスです。
月のリズムに合わせるHotYoga	ヨガマット	水10 バスタオル	月のリズムに合わせてヨガを行います。月の満ち欠けのサイクルに合わせて心身のバランスを整えていくクラスです。

ジムエリア

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
タフサーキット			幅広い目的に応じたトレーニングが実施でき、筋力、持久力、安定性、柔軟性、協調性、そして敏捷性を養うことができます。

館内での移動の際は必ず内履きをご利用下さい

プールプログラム 内容解説一覧

アクアプログラム

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

プログラム名	内容
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。
ミットシェイプ	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。(音楽もベースとして使います)
アクアベーシック	音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラム。
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。
アクアファイター	パンチやキックなど格闘技系の動きを用いて、全身持久力の向上、シェイプアップ、コンディショニングを目的としたクラスです。

テクニカルプログラム

プログラム名	内容
スイムスタート	全く泳げない方や、これから水泳を始めた方対象のプログラム。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていきます。
クロールプレス	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラム。
背泳ぎベーシック	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラム。
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、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラム。
バタフライベーシック	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくプログラム。
フインスイムベーシック	足に装着し水中で大きな推進力を得る「フイン」を使って安全に気持ちよく泳ぎます。初心者から上級者までどなたでも参加できます。
ディスタンス	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800~1000Mを泳ぐプログラム。(4泳法50M以上泳げる方が対象)

ホットヨガ

室温38℃~40℃、湿度65%~75%の環境で行うヨガクラスです。水分補給と発汗で代謝の向上が期待でき、血液の巡りや老廃物の排泄が促されます。

身体が温まることで過敏になっている神経が休まり、疲労物質、ストレスが放出されることで心身ともにリセットされます。しなやかな身体づくりとリラックス効果も期待されます。

【必要な持ち物】

- ・1ℓの水分補給できるもの
- ・バスタオル

肩こり改善ほぐし

HOT YOGA

こんな方いらっしゃいませんか？

- ・めまい ・眼精疲労 ・手のしびれ
- ・緊張性頭痛 ・腕が上げにくくなる

そのままにしておくと....

四十肩・五十肩の原因になるかもしれません！

レッスンに参加して

健康な身体を手に入れませんか？



担当インストラクター

Marina

持ち物

- ・バスタオル
- ・1リットル程度のお水

日常生活で凝り固まった肩まわりの筋肉を呼吸とともにほぐし、全身の血流を促進していきます。軽い肩で心身ともにスッキリ！