

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園グループエクササイズスケジュール (月~金)

2025年12月~ (2025年11月1日更新)

月			火			水			木			金			
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
A	B	15M 25M	A	B	15M 25M	A	B	15M 25M	A	B	15M 25M	A	B	15M 25M	
7:00															
8:00															
9:00															
10:00															
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト45 竹内 愛	10:30~11:15 フラダンス 鈴木 夏子	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:15 ペビースイミング スクール											
11:00															
11:30	11:35~12:20 ダンサーストレッチ 田畠 幸一	11:45~12:30 HotYoga リフレッシュ ～Warm～ 竹内 愛	11:15~11:45 グルトレ	11:30~12:30 成人スイミング スクール ～使用可能フリーコース～ 2コース											
12:00															
12:30	12:40~13:25 ジャズダンス 田畠 幸一	12:50~13:35 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	12:40~13:10 平泳ぎ ベーシック	12:45~13:30 エアロビクス ミドル45 井田 やよい	12:40~13:10 背泳ぎ ベーシック										
13:00															
13:30	13:45~14:30 ヘルピック ストレッチ miyu	13:55~14:40 Wow! HIP 永川 楓香	14:15~14:45 グルトレ	14:00~14:45 LES MILLS Shapes 庄司	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい	14:00~14:45 アクア45 最上 優香	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白石 周史	14:00~14:45 HotYoga ミドル 井坂 反紀	14:00~14:45 アクア45 最上 優香	14:00~14:45 LES MILLS BODYJAM MAAO	14:00~14:45 スイムスタート				
14:00															
14:30															
15:00	14:50~15:35 ステップコンボ I 45 佐藤 陽子	15:00~15:45 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール ～使用可能フリーコース～ 15:30~16:30 25mプール：2コース 15mプール：1コース 16:30~18:30 25mプール：1コース 15mプール：1コース	15:15~15:45 グルトレ	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール ～使用可能フリーコース～ 15:30~16:30 25mプール：2コース 15mプール：1コース 16:30~18:30 25mプール：1コース 15mプール：1コース	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール	16:00~18:20 キッズ 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 ～使用可能フリーコース～ 15:30~16:30 25mプール：2コース 15mプール：1コース 16:30~18:30 25mプール：1コース 15mプール：1コース			
15:30															
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボ I 45 佐藤 陽子		16:15~16:45 グルトレ												
16:30															
17:00		16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール	17:15~17:45 グルトレ												
17:30															
18:00															
18:30															
19:00															
19:30	19:15~20:00 RITMOS Syu	19:30~20:15 スリムフローヨガ 岡村 幸	19:15~19:45 グルトレ	18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール ～利用可能フリーコース～ 2コース	19:15~19:45 グルトレ	19:15~19:45 アクアコンディショニング 中村 反香	19:30~20:30 成人スイミング スクール ～使用可能フリーコース～ 2コース	19:15~19:45 グルトレ	19:15~19:45 グルトレ	19:00~19:45 月のリズムに合わせる ヨガ～Warm～	19:15~19:45 グルトレ				
20:00															
20:30	20:25~20:55 Les Mills BODYCOMBAT MAAO	20:35~21:20 ピラティス 倉又 由紀子	20:15~20:45 グルトレ	19:45~20:30 スピード & ディスタンス	20:15~20:45 グルトレ	19:45~20:40 アクア45 ベーシック 中村 反香	20:35~21:20 HotYoga 骨盤調整 岡村 幸	20:15~20:45 グルトレ	20:15~20:45 グルトレ	19:30~19:45 BODY PUMP テックニック 南部 亜由美	19:30~19:45 グルトレ				
21:00															
21:30															
22:00	21:20~22:05 Les Mills BODYCOMBAT MAAO														
22:30															

フィットネス休館日

クラブの都合やインストラクターの都合により、変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

<https://www.jexer.jp>

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園グループエクササイズスケジュール（土～日）

2025年12月～（2025年11月1日更新）

土		日	
スタジオ	ジム	プール	プール
A	B	15M	25M
8:45～9:45 キッズ空手 スクール		9:00～11:00 ジュニアスイミング スクール	
～使用可能フリーコース～ 25mプール：1コース 15mプール：1コース			
10:15～11:00 エアロビクス ミドル45 工藤 兼一	10:10～10:55 HotYogaビギナー ～Warm～ mie	10:15～10:45 グルトレ	9:00～11:00 ジュニアスイミング スクール
			～使用可能フリーコース～ 25mプール：1コース 15mプール：1コース
11:10～12:05 ステップライト45 工藤 兼一	11:15～12:00 Hot Yoga テトックス mie	11:15～12:00 グルトレ	11:15～12:15 ベビースイミング スクール
			～使用可能フリーコース～ 2コース
12:00		12:15～12:45 グルトレ	11:15～12:15 成人スイミング スクール
12:30	12:20～16:50 LES MILLS BODYPUMP DAIKI	12:40～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT TSUJI	11:15～12:15 月のリズムに合わせる ヨガ～Warm～ 萩原 香
13:00		13:00～13:45 アクア45 中村 友香	11:15～12:15 成人スイミング スクール
13:30			～使用可能フリーコース～ 2コース
14:00	13:55～14:40 RITMOS take	14:00～17:00 ジュニアスイミング スクール	12:30～13:15 スピード ディスタンス
14:30		～使用可能フリーコース～ 25mプール：1コース 15mプール：1コース	13:00～13:30 アクア30 庄司
15:00	15:00～15:45 ピラティス take	15:15～15:45 グルトレ	13:15～13:45 グルトレ
15:30			13:40～14:25 HotYoga 姿勢改善 ウェルテひとみ
16:00	16:05～16:50 LES MILLS BODYATTACK 水野 勇人	16:15～16:45 グルトレ	14:00～16:00 ジュニアスイミング スクール
16:30			～使用可能フリーコース～ 14:00～16:00 25mプール：2コース 15mプール：1コース 15:00～16:00 25mプール：2コース 15mプール：1コース
17:00			14:15～14:45 グルトレ
17:30	17:10～17:55 LES MILLS Shapes 庄司	17:15～17:45 グルトレ	15:00～15:35 HotYoga 骨盤調整 Mirei
18:00	18:15～19:00 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	18:15～18:45 グルトレ	15:15～15:45 グルトレ
18:30			16:00～16:45 HotYoga ミドル Mirei
19:00			16:15～16:45 グルトレ
19:30			16:20～17:05 アクア45 MAAO
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

～グループエクササイズ参加について～

◆レッスン開始時間までにスタジオ・プールまでお越しください。途中参加はできません。

◆全クラスWEB予約が必要となります。

◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。自動キャンセルされた空き枠につきましては、レッスン開始5分前より予約可能となります。

【プールレッスン参加について】

◆定員設定

●テクニカルプログラム：10名【25mプールの1コースを使用（一部、15mプール使用あり）】

●アクアプログラム：30名【15mプールの3～4コースを使用】

※アクアプログラムは、19名以上の参加でコースロープを外し、4コース使用となります。

●アクアコンディショニング：18名【15mプールの3～4コースを使用】

※アクアコンディショニングは、ヌードルを使用いたします。14名以上の参加でコースロープを外し、4コース使用となります。
ご参加の際は「スイムキャップ」を必ず準備ください。

◆スクール開講時のコース使用について

- ・成人スイミングスクールは1～2コースを使用します。それ以外のコースは遊泳（ウォーキング含む）コースとして利用頂けます。
- ・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。

【スタジオレッスン参加について】

◆定員設定

●Aスタジオ：45名

●Aスタジオ：30名【器具、備品使用クラス】

●Bスタジオ：30名

◆Hot・Warmプログラム参加について

- ・ご参加の際は、ヨガマットの上に敷く「バスタオル（大きめのタオル）」を必ず準備ください。尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。
- ・アクセサリーなどの貴金属類は外してご参加ください。

【その他】

◆入門プログラムについて《マーク》

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおススメの入門プログラム。

※初めても参加しやすいよう、基本的に1ヶ月間同じ曲で実施いたします。（プログラムによっては異なる場合がございます。）

◆グルトレ

有料オプションになります。メニュー作成、マシンのポイント指導等のセミパーソナルトレーニングとなります。

運動初心者の方にオススメです。各枠定員2名。

※その他、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。ホームページをご確認ください。

☆営業時間【電話及びスタッフ対応時間】☆

平日 7:00～23:00[10:00～21:00]

土曜 8:00～22:00[10:00～19:00]

日曜 8:00～20:00[10:00～19:00]

※祝日は日曜と同様となります

☆プール利用時間☆

平日 9:00～23:00

土曜 9:00～21:30

日曜 9:00～19:00

※祝日は日曜と同様となります

WEB予約はコチラから



初心者大歓迎クラス

道具使用のクラス

スクール（有料クラス）表

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおススメの入門プログラム。

HOTクラス ※参加にあたりマットの上に敷く「大きめのタオル」が必要となります。

Warmクラス ※参加にあたりマットの上に敷く「大きめのタオル」が必要となります。

クラブの都合やインストラクターの都合により、変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

<https://www.jexer.jp>