

# 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)

2026年2月~ (2026年1月4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	10:15~10:45 グルトレ	10:15~10:40 アクア30 大貴 那知子	10:00~10:45 コンディショニングケア ジエ	10:00~10:45 水中ウォーキング 櫛田 秀康	9:30~10:00 水中ウォーキング 櫛田 秀康	10:15~11:00 グラマッスルフィット miyu	10:15~10:45 水中ウォーキング 山本 彩海	10:15~11:00 水中ウォーキング 山本 彩海	10:15~11:00 水中ウォーキング 山本 彩海	10:10~10:40 水中ウォーキング 山本 彩海			
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	10:15~11:00 Hot Pilates 尚武	10:15~10:45 グルトレ	10:10~10:40 アクア30 大貴 那知子	10:00~10:45 水中ウォーキング 大貴 那知子	10:30~11:15 ペビースイミング スクール	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	11:30~12:30 成人スイミング スクール	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	11:30~12:30 成人スイミング スクール	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	12:45~13:20 エアロビクス ミドル45 井田 やよい	12:45~13:30 整体オリジナル 日下 秀	12:40~13:10 背泳ぎ ベーシック	12:45~13:30 HotYoga 骨盤調整 小松 浩	12:45~13:30 ペルビック ストレッチ 石岡 ゆか	12:45~13:30 ペルビック ストレッチ 石岡 ゆか	12:45~13:30 成人スイミング スクール	12:45~13:30 スイムスタート	12:45~13:30 スイムスタート	12:40~13:10 クロールプレス	12:40~13:10 クロールプレス			
13:00																	
13:30	13:45~14:30 ヘルビック ストレッチ miyu	14:00~14:45 LESMILLS BODYBALANCE 庄司 早希	14:15~14:45 グルトレ	13:45~14:30 LESMILLS Shapes 庄司 早希	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	13:45~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 白石 周史	13:50~14:35 HotYoga ミドル 井坂 反紀	13:50~14:35 HotYoga ミドル 井坂 反紀	13:30~14:15 アクア45 YUKI	13:45~14:30 LESMILLS BODYJAM MAAO	13:45~14:30 アクア45 中村 反香	14:00~14:45 24式太極拳 松矢 好布	14:25~14:55 アクアコンディショニング 中村 反香			
14:00																	
14:30																	
15:00	14:50~15:35 ステップコンボ I 45 佐藤 陽子	15:15~15:45 グルトレ	準備時間	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	15:15~15:45 グルトレ	準備時間	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	15:10~15:55 RITMOS 佐藤 陽子	15:15~15:45 グルトレ	準備時間	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	15:00~19:45 月のリズムに合わせる ヨガ ~Warm~	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
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	~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	16:15~16:45 グルトレ	~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	16:15~16:45 グルトレ	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ	16:00~18:30 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	15:30~18:30 ジュニアスイミング 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																	
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	19:20~19:50 AKI	19:30~20:15 Wow! HIP ~Warm~ 南部 亜由美	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	19:05~19:20 Shapes テックニック NEW	19:15~19:45 グルトレ	19:15~19:45 アクアコンディショニング 大貴 那知子	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	19:15~19:45 グルトレ	
20:00																	
20:30	20:25~20:55 LESMILLS 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	20:00~20:45 アクア45 増田 優子	20:10~21:10 LESMILLS BODYPUMP 一輝	20:35~21:20 HotYoga 骨盤調整 岡村 幸	19:55~20:40 アクア45 ベーシック 中村 反香	20:15~20:45 グルトレ	20:25~21:10 LESMILLS BODYPUMP 南部 亜由美	20:20~21:05 すらり美脚 Hot Yoga Marina	20:15~20:45 グルトレ	19:50~20:20 ミットシェイプ 大貴 那知子	20:30~21:15 アクア45 大貴 那知子	20:30~21:30 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	20:30~21:30 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	20:30~21:30 成人スイミング スクール
21:00																	
21:30	21:20~22:05 LESMILLS BODYCOMBAT MAAO	21:30~22:00 LESMILLS BODYATTACK 水野 勇人	21:20~22:00 LESMILLS BODYATTACK 水野 勇人														
22:00																	
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）

2026年2月～（2026年1月4日更新）

土		日	
スタジオ	ジム	プール	プール
A	B	15M	25M
7:00			
8:00			
9:00	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	
10:00		～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	
10:30	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
11:00			
11:30	11:20～12:05 ステップライト45	11:15～12:00 Hot Yoga テトックス mie	11:15～12:00 ペビースイミング スクール
12:00			11:15～12:15 成人スイミング スクール
12:30	12:20～13:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> DAIKI	12:15～12:45 グルトレ	～使用可能フリーコース～ 2コース
13:00		13:00～13:45 アクア45 中村 友香	
13:30			準備時間
14:00	<b>RITMOS</b> take	14:00～17:00 ジュニアスイミング スクール	14:00～17:00 ジュニアスイミング スクール
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	14:15～14:45 グルトレ
15:00	14:40～15:25 ピラティス take		
15:30		15:15～15:45 グルトレ	
16:00	16:05～16:50 LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 永川 楓香		
16:30		16:15～16:45 グルトレ	
17:00			
17:30	17:10～17:55 LISOUND 柳田 秀康	17:15～17:45 グルトレ	
18:00			
18:30	18:15～19:00 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 庄司 早希	18:15～18:45 グルトレ	
19:00			19:00～20:00 成人スイミング スクール
19:30			～使用可能フリーコース～ 3コース
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。

※初めで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

→ 道具使用的クラス

→ 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>