

# 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5月～(2026年4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	
	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 マンツーマン サポート	10:30~11:15 ベビースイミ ング		10:25~11:10 美軸ライン ストレッチ 渡辺 美佐子	10:15~11:00 Hot Pilates 尚武	10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:10~10:40 アクア30 大貴 那知子		10:00~10:45 ZUMBA Yuri	10:00~10:45 ピラティスプラス シエ	10:15~10:45 マンツーマン サポート	9:30~10:00 水中ウォーキング 小山 文乃		10:15~11:00 グラマッスフィット miyu	10:30~11:15 HotYoga リンパフロー 小松 浩	10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:10~10:40 水中ウォーキング 山本 彩海		
11:00																					
11:30	11:35~12:20 ダンスストレッチ 田畑 幸一	11:45~12:30 HotYoga リフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛	11:15~11:45 マンツーマン サポート	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	11:30~12:15 エアロスタート &ストレッチ 尚武	11:20~12:05 HotYoga 骨盤調整 小松 浩	11:15~11:45 マンツーマン サポート	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	11:00~11:45 24式太極拳 松矢 好布	11:10~11:55 ベルビク ストレッチ 石岡 ゆか	11:15~11:45 マンツーマン サポート	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	11:25~12:10 バリーダンス Sayaka	11:40~12:25 Hot Yoga 骨盤調整 菅野 有希	11:15~11:45 マンツーマン サポート	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	
12:00																					
12:30	12:40~13:25 ジャズダンス 田畑 幸一	12:50~13:35 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:40~13:10 クロール ベーシック		12:35~13:20 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	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:40~13:10 パタフライ ベーシック		12:05~12:35 LesMills BODYPUMP 榎田 秀康	12:45~13:30 HotYogaピギナー ~Warm~ 井坂 友紀	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:40~13:10 平泳ぎ ベーシック		12:35~13:20 LesMills BODYJAM MAAO	12:45~13:30 美輪フェイス ~顔から全身を整える~ 南部 亜由美	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:40~13:10 背泳ぎ ベーシック		
13:00																					
13:30	13:45~14:30 ベルビク ストレッチ miyu	14:00~14:45 LesMills BODYBALANCE 宮之原 千晶	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:30~14:15 アクア45		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	13:20~13:50 ミッドシェイプ 最上 優香	13:30~14:15 アクア45		12:55~13:40 LesMills BODYPUMP 榎田 秀康	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:30~14:15 アクア45		13:45~14:30 LesMills BODYPUMP 榎田 秀康	14:00~14:45 24式太極拳 松矢 好布	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:30~14:15 アクア45			
14:00																					
14:30	14:50~15:35 ステップコンボ 145 佐藤 陽子	15:15~15:45 マンツーマン サポート		準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		14:55~15:40 LesMills BODYCOMBAT 庄司 早希	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	15:15~15:45 マンツーマン サポート		15:10~15:55 RITMOS 佐藤 陽子	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		14:55~15:40 LesMills BODYCOMBAT 庄司 早希	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール		
15:00																					
15:30	15:55~16:40 エアロビクス コンボI 45 佐藤 陽子	16:40~19:00 キッズ チアダンス 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	16:15~16:45 マンツーマン サポート	~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	16:15~16:45 マンツーマン サポート		16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:15~16:45 マンツーマン サポート	~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		16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール	16:15~16:45 マンツーマン サポート	~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	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:30~18:30 25mプール:1コース 15mプール:1コース		
16:00																					
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 マンツーマン サポート	18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール	19:45~20:30 ~使用可能フリーコース~ 2コース	19:30~20:15 有料クラス Wow! HIP ~Warm~ 南部 亜由美	19:15~19:45 マンツーマン サポート	19:15~19:45 アクアコンディショニング 中村 友香	19:30~20:30 成人スイミング スクール		19:15~20:00 肩こり改善ほぐし HotYoga ~Warm~ Marina	19:15~19:45 マンツーマン サポート	20:00~20:30 ミッドシェイプ 大貴 那知子		19:00~19:45 月のリズムに合わせる ヨガ ~Warm~ 萩原 香	19:15~19:45 マンツーマン サポート	20:00~20:30 ミッドシェイプ 大貴 那知子				
20:00																					
20:30	20:25~20:55 MAAO	20:35~21:20 HotYogaピギナー ~Warm~ 倉又 由紀子	20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:00~20:45 アクア45 増田 優子		20:35~21:20 LesMills BODYPUMP 一輝	20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:15~20:45 アクア45 ベーシック 中村 友香	20:30~21:30 成人スイミング スクール		20:15~21:00 LesMills BODYPUMP 南部 亜由美	20:20~21:05 すらり美脚 Hot Yoga Marina	20:15~20:45 マンツーマン サポート	20:40~21:25 アクア45 大貴 那知子		20:00~20:45 tone TSUJI	20:10~20:55 HotYoga ピギナー take	20:15~20:45 マンツーマン サポート			
21:00																					
21:30	21:20~22:05 LesMills BODYCOMBAT MAAO					21:15~22:00 LesMills BODYCOMBAT 一輝					21:20~22:05 LesMills BODYATTACK 永川 楓香					21:05~21:50 LesMills BODYCOMBAT TSUJI					
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5月～（2026年4月1日更新）

	土					日				
	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
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				9:00~11:00 ジュニアスイミング スクール	
9:30					~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				~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	
10:00										
10:15~11:00	10:10~10:55 エアロビクス ミドル45 工藤 兼一	HotYogaピキナー ~Warm~ mie	10:15~10:45 マンツーマン サポート			10:20~11:05 ZUMBA Yuri	10:10~10:55 スリムフローヨガ 萩原 香	10:15~10:45 マンツーマン サポート		
10:30										
11:00										
11:20~12:05	11:15~12:00 ステップライト45 工藤 兼一	Hot Yoga デトックス mie	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:15~12:00 ベビースイミング スクール	11:15~12:15 成人スイミング スクール	11:30~12:15 エアロビクス ミドル45 中島 美紀	11:15~12:00 月のリズムに合わせる ヨガ~Warm~ 萩原 香	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:15~12:15 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										
12:00										
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP DAIKI	12:20~16:50 キッズ チアダンス スクール	12:15~12:45 マンツーマン サポート				12:30~13:15 Hot Yoga ピキナー ヴェルデひとみ	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:20~12:50 アクアHIT 榎田 秀康	12:30~13:15 スピード& ディスタンス
13:00				13:00~13:45		12:40~13:25 エアロビクス コンボII 45 中島 美紀			13:00~13:30 アクア30 榎田 秀康	
13:30			13:15~13:45 マンツーマン サポート		アクア45 中村 友香		13:15~13:45 マンツーマン サポート			
13:35~14:20	RITMOS take				準備時間 14:00~17:00 ジュニアスイミング スクール	13:50~14:35 agundo 庄司 早希	13:40~14:25 HotYoga 姿勢改善 ヴェルデひとみ		準備時間 14:00~16:00 ジュニアスイミング スクール	
14:00										
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				~使用可能フリーコース~ 14:00~15:00 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	
14:40~15:25	ピラティス take					15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP 南部 亜由美	14:50~15:35 HotYoga 骨盤調整 Mirei	15:15~15:45 マンツーマン サポート		
15:00										
15:30										
16:00	15:55~16:25 LES MILLS BODYATTACK 水川 瑞香					16:10~16:55 LES MILLS BODYCOMBAT TSUJI	16:00~16:45 HotYoga ミドル Mirei	16:15~16:45 マンツーマン サポート		
16:30										
17:00	16:50~17:35 agundo									
17:30			17:15~17:45 マンツーマン サポート							
18:00	18:00~18:35 LES MILLS Shapes 庄司 早希									
18:30			18:15~18:45 マンツーマン サポート							
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 庄司 早希									
19:30					19:00~20:00 成人スイミング スクール					
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細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すすめの入門プログラム。  
※初めて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。）

### ◆マンツーマンサポート

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をマンツーマンでサポートいたします。  
運動初心者の方にオススメです。各枠定員1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
- 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すすめの入門プログラム。
- 道具使用のクラス
- 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。
- スクール（有料クラス）表
- 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>