

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

11月4日(月) 振替休日

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	
9:00						9:00
9:30		毎週水曜19:30~走ろう会に11/4までに3回以上ご参加orFIA駅伝参加申込と同時に受付してください。どちらかの条件を満たす方が対象です。セミナーは約1時間の予定。その後、外に走りに行きます！！				9:30
10:00	60分の スペシャルレッスン 😊 10:30-11:30	10:00-12:30 ランニング セミナー 参加費無料 ※雨天時はセミナー のみの実施です				10:00
10:30	ZUMBA FITNESS			10:30-11:15 ベビー スイミング ベビースクール		10:30
11:00	KAZKO				10:45-11:15 平泳ぎベーシック	11:00
11:30		ホット環境	11:30-11:50 タフサーキット		11:30-12:30	11:30
12:00	11:45-12:30 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	😊 12:00-12:45 女性専用 Hot K-1 FIT FIGHT 松永早矢	今回は初のHotでの開催 体力に自信のない方も シンプルな動作で 汗をかいていくのでご安心ください！		成人 スイミング (2コース開放)	12:00
12:30					成人スクール	12:30
13:00	12:45-13:45 ジャズダンス			12:50-13:20 水中ウォーキング 小林拓		13:00
13:30	田畑幸一		13:30-13:50 タフサーキット	😊 13:30-14:15 ジョイント アクア45 町田×小野		13:30
14:00	14:00-15:00	AntiGravity® FUN1				14:00
14:30	24式太極拳	yae/Sugar				14:30
15:00	山下幸雄	14:50-15:50			14:30-15:15 泳ごう会 小野×金井	15:00
15:30	女性専用 15:15-15:55 POWER HIPNESS 松永早矢	AntiGravity® OPEN	15:30-15:50 タフサーキット	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30
16:00		Sugar/yae		ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (3コース開放)	16:00
16:30	16:15-17:00 LES MILLS BODY PUMP			キッズスクール 16:30-17:30	キッズスクール 16:30-17:30	16:30
17:00	白石周史			ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (1コース開放)	17:00
17:30	17:20-18:05 LES MILLS BODY COMBAT	17:10-18:10		キッズスクール 17:30-18:30	キッズスクール 17:30-18:30	17:30
18:00	白石周史	ジュニア チアダンス		ジュニア スイミング (1コース開放)	ジュニア スイミング (1コース開放)	18:00
18:30		キッズスクール		キッズスクール	キッズスクール 18:30-19:30	18:30
19:00					ジュニア スイミング (2コース開放)	19:00
					キッズスクール	

営業時間 9:00-19:00

初心者歓迎
クラス



イベントレッスン

定員設定クラス
(備品使用)

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

11月4日(月) 振替休日

グループエクササイズ 内容解説

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
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。
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。
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。
 Les Mills BODYPUMP	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、音楽にあわせたトレーニングを行うプログラム。
 Les Mills BODYCOMBAT			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。
 ZUMBA FITNESS			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付けを繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム
K-1 FIT FIGHT			K-1のパンチ、キック、ひざ蹴りの動作を音楽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が期待できます。
AntiGravity® FUN1	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、 膝が隠れるウェアを着用 ください。	リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。
AntiGravity® OPEN	ハンモック	脇の下が隠れるTシャツ、 膝が隠れるウェアを着用 ください。	FUN1・2・3の動きやポーズがミックスされたクラスです。FUN1・2・3に参加されたことがある方が対象のクラスです。
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
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。
アクア45			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。
タフサーキット			機能的な動作を短時間ででありながらも高い運動強度で行うプログラムです。(定員8名)