

# ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2022年12月29日（木）短縮営業

## グループエクササイズ タイムスケジュール

8:00	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	8:00
8:30	◎全てのグループエクササイズでWEB予約が必要となります。 ◎クラス開始時間前までにスタジオ・プールにお越しください。 途中参加はできません。 ◆定員設定◆ 【スタジオ】 <ul style="list-style-type: none"><li>・Aスタジオ：42名</li><li>・Aスタジオ：30名（備品使用クラス）</li><li>・Bスタジオ：25名</li></ul> 【プール】 <ul style="list-style-type: none"><li>・アクアプログラム：30名 ※19名以上で使用コース拡大</li><li>・テクニカルプログラム：10名</li></ul>		WEB予約はコチラから 		祝日 プール利用時間 9:00～19:00	8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00		WEB予約クラス				10:00
10:30	10:20～11:05 <b>LES MILLS SH'BAM</b> 星野 瑠子	10:15～11:00 肩こり改善ほぐし HotYoga～Warm～ Marina			10:30～11:30 親子でプール開放！ (Jrスイミング対象) ※ウォーキングコース 使用可能	10:30
11:00		WEB予約クラス				11:00
11:30	11:30～12:15 リラックスヨガ Marina	11:20～12:05 HotYoga リンパフロー 川谷 幸子	WEB予約クラス 11:15～11:45 グルトレ ※新規入会者限定			11:30
12:00						12:00
12:30	WEB予約クラス 12:35～13:20 ステップコンボ I 45 佐藤 陽子	WEB予約クラス 12:30～13:15 HotYoga リフレッシュ 林 尚美			WEB予約クラス 13:00～13:45 ダイエット アクア45 古泉 俊二郎	12:30
13:00			WEB予約クラス 13:15～13:45 グルトレ ※新規入会者限定			13:00
13:30	WEB予約クラス 13:40～14:25 エアロビクス コンボ I 45 佐藤 陽子				WEB予約クラス 14:00～14:30 アクア納め 小野 浩貴	13:30
14:00		WEB予約クラス 14:00～14:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 田中 萌				14:00
14:30	WEB予約クラス 14:45～15:30 <b>RITMOS</b> 佐藤 陽子		WEB予約クラス 15:15～15:45 グルトレ ※新規入会者限定			14:30
15:00					15:00～16:00 スイム記録会 (Jrスイミング対象)	15:00
15:30					※2コース使用可能	15:30
16:00	WEB予約クラス 16:00～16:45 <b>OUND</b> 金山 周平				WEB予約クラス 16:30～18:30 スイムイベント 年末泳ぎ納め！ 25m×108本 50m×108本	16:00
16:30						16:30
17:00	WEB予約クラス 17:15～18:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 古泉 俊二郎+a	パンチ納め2022				17:00
17:30						17:30
18:00					田中 萌 小野 浩貴	18:00
18:30					※2コース使用可能	18:30
19:00						19:00
20:00						20:00

祝日営業時間 8:00～20:00[電話受付及びスタッフ対応時間10:00～19:00]

 イベントレッスン	初心者大歓迎 クラス	HOTYOGA ～Warm～ クラス	HOTYOGA クラス	備品使用 クラス
有料クラス	※WEB予約開始は、 <b>11月27日（日）0:00～</b> となります。			