



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

	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	
8:00	<p>◎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。</p> <p>◆定員設定◆ 【スタジオ】 ・Aスタジオ：42名 ・Aスタジオ：30名（備品使用クラス） ・Bスタジオ：25名 【プール】 ・アクアプログラム：30名 ※19名以上で使用コース拡大 ・テクニカルプログラム：10名</p> <p>WEB予約はコチラから</p> 			<p>祝日 プール利用時間 9:00～19:00</p>		8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	WEB予約クラス	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	WEB予約クラス			11:00
11:30	WEB予約クラス	11:20～12:05 HotYoga リンパフロー 川谷 幸子	11:15～11:45 グルトレ ※新規入会者限定			11:30
12:00	11:30～12:15 リラックスヨガ Marina					12:00
12:30	WEB予約クラス	WEB予約クラス				12:30
13:00	12:35～13:20 ステップコンボⅠ 45 佐藤 陽子	12:30～13:15 HotYoga リフレッシュ 林 尚美	WEB予約クラス	13:00～13:45 WEB予約クラス ダイエット アクア45 古泉 俊二郎		13:00
13:30	WEB予約クラス		13:15～13:45 グルトレ ※新規入会者限定			13:30
14:00	13:40～14:25 エアロビクス コンボⅠ45 佐藤 陽子	WEB予約クラス		WEB予約クラス		14:00
14:30	WEB予約クラス	14:00～14:45 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 田中 萌		14:00～14:30 アクア納め 小野 浩貴		14:30
15:00	14:45～15:30 <b>RITMOS</b> 佐藤 陽子		WEB予約クラス		15:00～16:00 スイム記録会 （Jrスイミング対象） ※2コース使用可能	15:00
15:30			15:15～15:45 グルトレ ※新規入会者限定			15:30
16:00	WEB予約クラス					16:00
16:30	16:00～16:45 <b>LAGUNA</b> 金山 周平				WEB予約クラス	16:30
17:00	WEB予約クラス	パンチ納め2022			16:30～18:30 スイムイベント 年末泳ぎ納め！  25m×108本 50m×108本  田中 萌 小野 浩貴 ※2コース使用可能	17:00
17:30	17:15～18:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 古泉 俊二郎+a					17:30
18:00						18:00
18:30						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]

	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
イベントレッスン				
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。			