

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年7月21日(月) 海の日

グループエクササイズ タイムスケジュール

時間	スタジオA	スタジオB	ジム	15Mプール	25Mプール	時間				
8:00						8:00				
8:30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> ◎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】 ・Aスタジオ：45名（備品使用クラスは30名となります） ・Bスタジオ：30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 </div>						8:30			
9:00										9:00
9:30										9:30
10:00						10:00				
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト 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 ベビー スイミング スクール		10:30				
11:00						11:00				
11:30			11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:30				
12:00	11:35~12:20 ダンサーズストレッチ 田畑 幸一	11:45~12:30 HotYogaリフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛	12:15~12:45 グルトレ	祝日特別レッスン! 12:40~13:10 フィンベーシック	~使用可能フリーコース~ 2コース	12:00				
12:30						12:30				
13:00	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	13:15~13:45 グルトレ			13:00				
13:30				13:30~14:15 アクア45 宮之原 千晶		13:30				
14:00	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ miyu	13:55~14:40 LES MILLS Shapes (テック710) 庄司	14:15~14:45 グルトレ			14:00				
14:30		☺				14:30				
15:00	14:50~15:35 ステップコンボI 45 佐藤 陽子	15:00~15:50 海の日限定! 海の音を楽しむ 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ			15:00				
15:30		☺		準備時間		15:30				
16:00	15:55~16:40 スペシャル エアロコンボI 佐藤 陽子		16:15~16:45 グルトレ	15:30~18:30 ジュニアスイミング 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		16:00				
16:30	☺					16:30				
17:00	17:00~18:00 絶対に踊れる LES MILLS BODYJAM (テック730) MAAO	16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール		16:30~18:30 25mプール:1コース 15mプール:1コース		17:00				
17:30	☺					17:30				
18:00						18:00				
18:30	18:20~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT MAAO+α				18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール	18:30				
19:00	☺					19:00				
20:00						20:00				

祝日営業時間 8:00~20:00 [プール利用時間 9:00~19:00]

※電話受付及びスタッフ対応時間10:00~19:00

備品使用 クラス	初心者大歓迎 クラス	HotYoga ~Warm~ クラス	HotYoga クラス	有料クラス (スクール)
-------------	---------------	--------------------------	----------------	-----------------

☺
無料イベントレッスン

※WEB予約開始は6月23日(月) 随時となります。