

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年9月15日（月）敬老の日

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】 ・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					8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30			10:15~10:45 グルトレ			10:30
11:00	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		10:30~11:15 ベビー スイミング スクール		11:00
11:30			11:15~11:45 グルトレ			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			11:30~12:30 成人スイミング スクール	12:00
12:30			12:15~12:45 グルトレ		~使用可能フリーコース~ 2コース	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		12:40~13:10 平泳ぎベーシック		13:00
13:30			13:15~13:45 グルトレ			13:30
14:00	有料イベント 13:50~14:50 チャレンジング ステップ 佐藤 陽子			13:30~14:15 LOVE♡LOVE アクア 早希&早希		14:00
14:30		14:00~14:45 パールビック ストレッチ miyu	14:15~14:45 グルトレ			14:30
15:00						15:00
15:30	15:15~16:00 エアロビクスコンボ I 45 佐藤 陽子	15:05~15:50 筋膜リリースヨガ MITSUKI	15:15~15:45 グルトレ	準備時間		15:30
16:00				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	有料イベント 16:30~17:30 LES MILLS BODY PUMP 一輝&南部&AKI		16:15~16:45 グルトレ			16:30
17:00		16:40~19:00 キッズ チャダンス 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	有料イベント 18:00~19:00 LES MILLS BODY COMBAT 一輝&TSUJI			18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール		18:00
19:30						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
 有料イベント
※WEB予約開始は8月18日（月）随時となります。