

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年9月23日(火) 秋分の日

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			
8:00						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	10:25~11:10 美軸ライン ストレッチ 渡辺 美佐子	10:15~11:00 HotPilates 尚武	10:15~10:45 グルトレ	10:10~10:40 アクア30 大貫 那知子		10:30		
11:00				10:50~11:20 水中ウォーキング 大貫 那知子		11:00		
11:30	11:30~12:15 エアロスタート& ストレッチ 尚武	11:20~12:05 HotYoga リフレッシュ 南部 亜由美	11:15~11:45 グルトレ			11:30		
12:00						12:00		
12:30			12:15~12:45 グルトレ			12:30		
13:00	12:40~13:25 LES MILLS Shapes 庄司	12:45~13:30 整体オリジナル 日下 秀			12:40~13:10 背泳ぎ 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 14:00~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋&TSUJI	14:00~14:45 パールビック ストレッチ 石岡 ゆか				14:00		
14:30			14:15~14:45 グルトレ	14:10~14:55 アクア45 増田 優子		14:30		
15:00						15:00		
15:30			15:15~15:45 グルトレ			15:30		
16:00	15:30~16:15 tone テック15分付き TSUJI	16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール				16:00		
16:30			16:15~16:45 グルトレ			16:30		
17:00	16:45~17:30 LES MILLS BODYATTACK 清水 春希					17:00		
17:30						17:30		
18:00	有料イベント 18:00~19:00 UBOUND RADICAL FITNESS 清水春希&MAAO					18:00		
18:30						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

 無料イベントレッスン	初心者大歓迎 クラス	HotYoga クラス	備品使用 クラス	有料クラス (スクール)
---	---------------	----------------	-------------	-----------------

有料イベント

※WEB予約開始は、8月26日(火) 随時 となります。