

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年10月13日（月）スポーツの日

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	ボッチャ大会 時 間:11:00~13:00 場 所:スタジオC 参加費:550円 定 員:15名 予 約:WEBアカウントより ※詳細は別POPをご確認ください ◎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					8:00
8:30						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	11:35~12:20 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	11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:30
12:00					~使用可能フリーコース~ 2コース	12:00
12:30	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	12:15~12:45 グルトレ	12:40~13:10 平泳ぎベーシック		12:30
13:00						13:00
13:30	13:45~14:30 ペルビック ストレッチ miyu	13:55~14:40 Wow! HIP NEW 永川 楓香	13:15~13:45 グルトレ	LastLesson 13:30~14:15 アクア45 荻田早希&MITSUKI		13:30
14:00				😊		14:00
14:30			14:15~14:45 グルトレ			14:30
15:00	14:50~15:35 ステップコンボ I 45 佐藤 陽子	15:00~15:45 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 エアロビクス コンボ I 45 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		16:00
16:30				~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		16:30
17:00	LastLesson 17:00~17:45 😊 UBOUND RADICAL FITNESS 荻田早希&町田梨月	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	LastLesson 18:10~18:55 😊 LesMILLS BODYATTACK 荻田早希&水野勇人					18:00
19:30					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 9月15(月) 随時 となります。			