

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年11月3日（月）文化の日

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	◎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 永川 楓香	13:15～13:45 グルトレ	13:30～14:05 アクアサーキット 櫛田 秀康	35周年カウントダウン イベント	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 骨盤エクササイズ 佳代	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 Ⅰ45 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	17:00～17:45 RITMOS ～yoko's backnumber～ 佐藤 陽子	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	18:05～18:50 NEWリリース発表！ LES MILLS Shapes 水野勇人&庄司	35周年カウントダウン イベント				18:00
18:30				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10月6日（月）随時となります。			