

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2025年12月29日（月）最終営業日

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	10:30～11:15 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
11:00						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				12:00
12:30			12:15～12:45 グルトレ			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 フィンスイム ベーシック		13:00
13:30			13:15～13:45 グルトレ			13:30
14:00	13:45～14:30 ペルビック ストレッチ miyu	13:55～14:40 Wow! HIP DAIKI がやってくる! 永川楓香&DAIKI		13:30～14:15 アクア納め45 MAAO&MITSUKI		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 AKI				15:00
15:30			15:15～15:45 グルトレ			15:30
16:00	有料イベント 16:00～17:00 5ブロック エアロビクス コンボⅠ 佐藤 陽子	16:00～16:45 美軸フェイス 南部 亜由美				16:00
16:30			16:15～16:45 グルトレ			16:30
17:00						17:00
17:30	有料イベント 17:20～19:08 LES MILLS BODYPUMP X LES MILLS BODYATTACK X LES MILLS BODYCOMBAT AKI&水野&TSUJI					17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
20:00						20:00



泳ぎ納め
 ①50M×108
 ②25M×108
 3コース利用
 させていただきます。
 ※詳細は別紙参照
 15:00～17:30

今年もやってくる!
 ※詳細は別紙参照
 大体108分
LES MILLS 納め

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)
有料イベントレッスン	無料イベントレッスン	※WEB予約開始は 12月1（月）随時 となります。 ※有料イベントは別詳細POPをご確認ください。		