


ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2026年2月11日（水）建国記念日

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	<div> <div> <div>◎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。</div> <div>◎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。</div> <div>途中参加はできません。</div> <div>◆定員設定◆</div> <div>【スタジオ】</div> <div>・Aスタジオ：45名</div> <div>・Aスタジオ：30名（備品使用クラス）</div> <div>・Bスタジオ：25名</div> <div>【プール】</div> <div>・アクアプログラム：30名 ※19名以上で使用コース拡大</div> </div> </div>					8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00		9:30~9:50 コンディショニングケア シエ		9:30~10:00 水中ウォーキング 櫛田 秀康		10:00
10:30	10:00~10:45 ZUMBA Yuri	10:00~11:45 ピラティスプラス シエ	10:15~10:45 グルトレ			10:30
11:00	11:00~11:30 BOUND MAAO			10:30~11:15 ベビー スイミング スクール		11:00
11:30		11:10~11:55 ベルビック ストレッチ 石岡 ゆか	11:15~11:45 グルトレ			11:30
12:00	11:50~12:35 LES MILLS BODY PUMP 南部 亜由美				11:30~12:30 成人 スイミング スクール 2コース使用可能	12:00
12:30			12:15~12:45 グルトレ			12:30
13:00	12:55~13:40 LES MILLS BODY ATTACK 鬼水野&鬼永川	12:45~13:30 HotYogaビギナー 〜Warm〜 井坂 友紀			12:40~13:10 スイムスタート	13:00
13:30			13:15~13:45 グルトレ			13:30
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODY COMBAT 白石 周史	13:50~14:35 HotYoga ミドル 井坂 友紀		13:30~14:15 アクア45 YUKI		14:00
14:30			14:15~14:45 グルトレ			14:30
15:00						15:00
15:30	15:10~15:55 RITMOS Yoko's special back number 佐藤 陽子		15:15~15:45 グルトレ			15:30
16:00	※別紙参照 有料イベント			15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール		16:00
16:30	16:20~17:20 ダンスエアロビクス 佐藤 陽子		16:15~16:45 グルトレ			16:30
17:00	※別紙参照	16:00~18:10 キッズ HIP HOPダンス スクール		【フリーコースについて】 15:30~16:30 25mプール：3コース使用可能 15mプール：1コース使用可能		17:00
17:30				16:30~18:30 25mプール：1コース使用可能 15mプール：1コース使用可能		17:30
18:00	17:45~18:30 LES MILLS BODY JAM 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[電話受付及びスタッフ対応時間10:00~19:00]

 イベントレッスン	初心者大歓迎 クラス	HOTYOGA 〜Warm〜 クラス	HOTYOGA クラス	備品使用 クラス
有料クラス	※WEB予約開始は、 1月14日（水） 随時 となります。			