

# 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						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 ・Aスタジオ：30名（備品使用クラス） ・Bスタジオ：25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		9:30~9:50 コンディショニングケア シテ		9:30~10:00 水中ウォーキング 櫛田 秀康		9:30
10:00	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	10:30~11:15 ベビー スイミング スクール		10:00
10:30						10:30
11:00	11:00~11:30  MAAO	11:10~11:55 ペルビック ストレッチ 石岡 ゆか	11:15~11:45 グルトレ			11:00
11:30						11:30
12:00	11:50~12:35  BODYPUMP 南部 亜由美		12:15~12:45 グルトレ		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						12:30
13:00	12:55~13:40  BODYATTACK 鬼モード 鬼水野 & 鬼永川	12:45~13:30 HotYogaビギナー ～Warm～ 井坂 友紀	13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 YUKI	12:40~13:10 スイムスタート	13:00
13:30						13:30
14:00	14:00~14:45  BODYCOMBAT 白石 周史	13:50~14:35 HotYoga ミドル 井坂 友紀	14:15~14:45 グルトレ			14:00
14:30						14:30
15:00	15:10~15:55  RITMOS Yoko's special back number 佐藤 陽子		15:15~15:45 グルトレ			15:00
15:30						15:30
16:00	※別紙参照				15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール	16:00
16:30	有料イベント 16:20~17:20		16:15~16:45 グルトレ			16:30
17:00	ダンスエアロビクス 佐藤 陽子	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	※別紙参照					17:30
18:00	17:45~18:30  BODYJAM MAAO			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		18:00
18:30					12:55~13:40 鬼モード 鬼水野 & 鬼永川	18:30
19:00					普段よりかなりハードな内容となっております！ あなたは最後までチャレンジできるか？！	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、 <b>1月14日(水)</b> 随時 となります。			