

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2026年2月23日（月）天皇誕生日

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45 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			12:15～12:45 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 平泳ぎ ベーシック		13:00
13:30			13:15～13:45 グルトレ	13:30～14:15 アクア45 MAAO		13:30
14:00	13:45～14:30 ペルビック ストレッチ miyu	14:00～14:45 ピラティス シエ	14:15～14:45 グルトレ			14:00
14:30						14:30
15:00	14:50～15:35 ステップ コンボⅠ45 佐藤 陽子		15:15～15:45 グルトレ	準備時間 15:30～18:30 ジュニアスイミング 15:30～18:30 ジュニアスイミング スクール ～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 16:30～18:30 25mプール:1コース 15mプール:1コーススクール		15:00
15:30						15:30
16:00	15:55～16:40 エアロビクスコンボⅠ 45 佐藤 陽子	16:40～19:00 キッズ チャダンス スクール	16:15～16:45 グルトレ			16:00
16:30						16:30
17:00	17:00～17:45 tone TSUJI					17:00
17:30						17:30
18:00	有料イベント 18:10～19:10 LesMILLS BODYCOMBAT 遅れてきました 35周年 中澤 俊幸					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
無料イベントレッスン	※WEB予約開始は1月26（月）随時となります。			