

ジェクサー戸田公園 35周年アニバーサリーイベントスケジュール

	12/8 (月)					12/9 (火)					12/10 (水)					木	12/12 (金)				
	スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール			スタジオ		ジム	プール	
	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M		A	B		15M	25M
7:00																					
8:00																					
9:00																					
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		10:25~11:10 美軸ライン ストレッチ 渡辺 美佐子	10:15~11:00 Hot Pilates 尚武	10:15~10:45 グルトレ	10:10~10:40 アクア30 大貴 那知子 イベントレッスン 大貴 那知子	定員18名	10:00~10:45 ZUMBA Yuri	10:00~10:45 ピラティスプラス シエ	10:15~10:45 グルトレ	9:30~10:00 水中ウォーキング 榎田 秀康	10:30~11:15 ベビースイミング スクール	10:15~11:00 グラマッスルフィット miyu	有料イベント 10:15~11:15 リンパフロー パーフェクトケア 小松 浩	10:15~10:45 グルトレ	10:10~10:40 水中ウォーキング 山本 彩海		
11:00									10:50~11:20 ヌードルウォーキング 大貴 那知子		11:00~11:45 24式太極拳 松矢 好布	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						10:50~11:20 アクアペーシック30 山本 彩海		
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	11:30~12:15 エアロスタート &ストレッチ 尚武	11:20~12:05 HotYoga 骨盤調整 小松 浩	11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール	12:05~12:35 AKI		12:15~12:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:25~12:10 ベリーダンス Sayaka	11:40~12:25 Hot Yoga 骨盤調整 菅野 有希	11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 成人スイミング スクール	
12:00					〜使用可能フリーコース〜 2コース					〜使用可能フリーコース〜 2コース					〜使用可能フリーコース〜 2コース					〜使用可能フリーコース〜 2コース	
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 ペーシック				12:15~12:45 グルトレ		12:40~13:10 背泳ぎ ペーシック						12:40~13:10 スイムスタート				12:40~13:10 クロールプレス	
13:00						12:35~13:20 エアロビクス ミドル45 井田 やよい	12:45~13:30 整体オリジナル 日下 秀	13:15~13:45 グルトレ	13:20~13:50 ミットシェイプ 最上 優香		14:00~14:45 LES MILLS Shapes 庄司	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい	14:15~14:45 グルトレ	14:00~14:45 アクア45 最上 優香							
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 永川 楓香	14:15~14:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 宮之原 千晶																	
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 MITSUKI	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 スクール		14:55~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT ※代行指示ご確認ください		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 スクール		15:10~15:55 RITMOS 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 スクール		14:55~15:40 LES MILLS BODYCOMBAT 庄司&榎田秀康		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 スクール		
15:30					〜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 16:30~18:30 25mプール: 1コース 15mプール: 1コース				〜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						〜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				〜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		
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボ I 45 佐藤 陽子		16:15~16:45 グルトレ				16:00~18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ							16:00~18:20 キッズ チアダンス スクール	16:15~16:45 グルトレ				〜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	
16:30		16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール																			
17:00																					
17:30			17:15~17:45 グルトレ					17:15~17:45 グルトレ						17:15~17:45 グルトレ					17:15~17:45 グルトレ		
18:00																					
18:30			18:15~18:45 グルトレ					18:15~18:45 グルトレ						18:15~18:45 グルトレ					18:15~18:45 グルトレ		
19:00					18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール 〜使用可能フリーコース〜 2コース	イベントレッスン 19:05~19:50 aqua 白井香&AKI	19:30~20:15 スリムフローヨガ 〜Warm〜 南部 亜由美	19:15~19:45 グルトレ	19:15~19:45 アクアコンディショニング 中村 友香	19:30~20:30 成人スイミング スクール 〜使用可能フリーコース〜 2コース	45分拡大SP 19:30~20:15 LES MILLS Shapes 水野 勇人	19:15~20:00 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	19:15~19:45 グルトレ	19:50~20:20 ミットシェイプ 大貴 那知子		19:05~19:20 BODY PUMP テクニク 19:30~20:00 LES MILLS BODYPUMP 南部 亜由美	月のリズムに合わせる ヨガ 〜Warm〜 萩原 香	19:15~19:45 グルトレ			
19:30	19:15~20:00 RITMOS Syu	19:30~20:15 スリムフローヨガ 岡村 幸	19:15~19:45 グルトレ	20:00~20:45 アクア45 増田 優子																	
20:00																					
20:30	有料イベント 20:30~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 清水春希&MAAO	20:35~21:20 ピラティス 倉又 由紀子	20:15~20:45 グルトレ											20:15~20:45 グルトレ	20:30~21:15 アクア45 大貴 那知子	イベントレッスン 20:20~21:05 tone 白井香&TSUJI	HotYoga ビギナー take	20:15~20:45 グルトレ	20:20~20:50 アクア30 MITSUKI		
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30																					

クラブの都合やインストラクターの都合により、変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

<https://www.jexer.jp>

ジェクサー戸田公園 35周年アニバーサリーイベントスケジュール

	12/13 (土)					12/14 (日)				
	スタジオ		ジム	プール		スタジオ		ジム	プール	
	A	B		15M	25M	A	B		15M	25M
7:00										
8:00										
9:00		8:45~9:45 キッズ空手 スクール		9:00~11:00 ジュニアスイミング スクール					9:00~11:00 ジュニアスイミング スクール	
9:30				~使用可能フリーコース~ 25mプール:1コース 15mプール:1コース					~使用可能フリーコース~ 25mプール:1コース 15mプール:1コース	
10:00										
10:30	10:15~11:00 エアロビクス ミドル45 工藤 兼一	10:10~10:55 HotYogaビギナー ~Warm~ mie	10:15~10:45 グルトレ			10:15~11:00 ZUMBA Yuri	10:10~10:55 スリムフローヨガ 萩原 香	10:15~10:45 グルトレ		
11:00										
11:30	11:20~12:05 ステップライト45 工藤 兼一	11:15~12:00 Hot Yoga デトックス mie	11:15~11:45 グルトレ	11:15~12:00 ベビースイミング スクール	11:15~12:15 成人スイミング スクール	有料イベント 11:30~12:30 月のリズムに合わせる ヨガ ~Warm~ 萩原 香	11:15~11:45 グルトレ		11:15~12:15 成人スイミング スクール	
12:00						LES MILLS BODYPUMP 山本圭介&南部亜由美			~使用可能フリーコース~ 2コース	
12:30	イベントレッスン 12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP DAIKI&樺田秀康	12:20~16:50 キッズ チアダンス スクール	12:15~12:45 グルトレ				12:15~12:45 グルトレ		12:30~13:15 スピード ディスタンス	
13:00				13:00~13:45 アクア45 中村友香&庄司		有料イベント 13:00~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介&MAAO&TSUJI		13:00~13:30 アクア30 庄司		
13:30			13:15~13:45 グルトレ				13:15~13:45 グルトレ			
14:00	13:55~14:40 RITMOS take			準備時間 14:00~17:00 ジュニアスイミング スクール					準備時間 14:00~16:00 ジュニアスイミング スクール	
14:30			14:15~14:45 グルトレ	~使用可能フリーコース~ 25mプール:1コース 15mプール:1コース			14:15~14:45 グルトレ		~使用可能フリーコース~ 14:00~15:00 25mプール:2コース 15mプール:1コース 15:00~16:00 25mプール:2コース 15mプール:1コース	
15:00	15:00~15:45 ピラティス take					15:00~15:45 エアロビクス ミドル45 尚武		15:15~15:45 グルトレ		
15:30			15:15~15:45 グルトレ				14:50~15:35 HotYoga 骨盤調整 Mirei			
16:00	16:05~16:50 LES MILLS BODYATTACK 水野 勇人						16:00~16:45 HotYoga ミドル Mirei			
16:30			16:15~16:45 グルトレ			16:10~16:55 エアロビクス コンボⅡ 45 尚武	16:15~16:45 グルトレ		16:20~17:05 アクア45 MAAO	
17:00	17:10~17:55 UBOUND 樺田 秀康	17:15~18:00 LES MILLS Shapes 庄司	17:15~17:45 グルトレ			有料イベント 17:15~18:15 UBOUND 町田梨月&町田紀子				
18:00	イベントレッスン 18:15~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 水野勇人&TSUJI									
18:30			18:15~18:45 グルトレ							
19:00										
19:30				19:00~20:00 成人スイミング スクール						
20:00				~使用可能フリーコース~ 3コース						
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										
22:30										

●イベント詳細●

12/8 (月)

有料
イベント

LES MILLS
BODYCOMBAT

清水春希 & MAAO
20:30~21:30
@スタジオA

12/9 (火)

ヌードルウォーキング

10:50~11:20 大貫那知子
@15mプール 定員18名

UBOUND
RADICAL FITNESS

19:05~19:50 白井香 & AKI
@スタジオA

LES MILLS
BODYATTACK

21:30~22:15 白井香 & 水野勇人
@スタジオA

12/10 (水)

LES MILLS
BODYPUMP

12:55~13:40 AKI & DAIKI
@スタジオA

LES MILLS
Shapes

19:30~20:15 水野勇人
@スタジオA

しなやかボディデザイン

20:20~21:05 Marina
@スタジオB

12/12 (金)

有料
イベント

リンパフロー
パーフェクトケア
(ホットレッスン)

10:15~11:15 小松渚
@スタジオB

UBOUND
RADICAL FITNESS

14:55~15:40 庄司 & 樺田秀康
@スタジオA

LES MILLS
tone

20:20~21:05 白井香 & TSUJI
@スタジオA

12/13 (土)

LES MILLS
BODYPUMP

12:30~13:15 DAIKI & 樺田秀康
@スタジオA

アクア45

13:00~13:45 中村友香 & 庄司
@15mプール

LES MILLS
BODYCOMBAT

18:15~19:00 水野勇人 & TSUJI
@スタジオA

12/14 (日)

有料
イベント

LES MILLS
BODYPUMP

11:30~12:30 山本圭介 & 南部亜由美
@スタジオA

有料
イベント

LES MILLS
BODYCOMBAT

13:00~14:15
@スタジオA
山本圭介 & MAAO & TSUJI

有料
イベント

UBOUND
RADICAL FITNESS

17:15~18:15
@スタジオA
町田梨月 & 町田紀子

有料イベント

…有料クラスとなります。アカウント内【イベント】よりご予約とご入金
をお願いいたします

イベント
レッスン

…無料でご参加いただけるクラスとなります。アカウント内【スタジオ】
よりご予約をお願いいたします。

クラブの都合やインストラクターの都合により、変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

<https://www.jexer.jp>