

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

	12/15 (月)					12/16 (火)					12/17 (水)					木	12/19 (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															フィットネス休館日						
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		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	10:30~11:15 HotYoga リンパフロー 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 水中ウォーキング 大貴 那知子											10:50~11:20 アクアベージュ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	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			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	12:05~12:35 LesMills AKI		12:15~12:45 グルトレ			〜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 ベージュ		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			12:40~13:10 背泳ぎ ベージュ	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			12:40~13:10 クロールプレス	
13:00									13:20~13:50 ミッドシェイプ 最上 優香		14:00~14:45 LesMills Shapes 庄司			13:30~14:15 アクア45 YUKI			13:45~14:30 LesMills BODYPUMP	14:00~14:45 24式太極拳 松矢 好布	13:15~13:45 グルトレ	13:30~14:15 アクア45 中村 友香	
13:30	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		13:45~14:30 LesMills 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		14:00~14:45 LesMills 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				14:55~15:40 LesMills BODYCOMBAT 庄司		14:25~14:55 アクアコンディショニング 中村 友香		
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 LesMills BODYCOMBAT 高橋&庄司		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												
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																	
19:30	19:15~20:00 RITMOS Syu	イベントレッスン 19:30~20:15 パワーヨガ& ヨガニドラー 岡村 幸	19:15~19:45 グルトレ		19:45~20:30 スピード& ディスタンス	19:20~19:50 LesMills AKI	イベントレッスン 19:30~20:15 Wow! HIP 〜Warm〜 南部&庄司&永川	19:15~19:45 グルトレ	19:15~19:45 ヌードルサーキット 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	イベントレッスン 19:30~20:15 LesMills BODYPUMP 南部亜由美&DAIKI	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 ミッドシェイプ 大貴 那知子			19:05~19:20 BODY PUMPチェック 月のリズムに合わせる ヨガ 〜Warm〜 萩原 香	19:00~19:45 グルトレ			
20:00				20:00~20:45 アクア45 増田 優子		有料クラス 20:10~21:10 LesMills BODYPUMP 一輝		20:15~20:45 グルトレ	19:55~20:40 アクア45 ベージュ 中村 友香		有料イベント 20:40~21:40 LesMills BODYCOMBAT 鈴木宏樹&TSUJI	20:20~21:05 すらり美脚 Hot Yoga Marina	20:15~20:45 グルトレ	20:30~21:15 イベントレッスン スラッシュ クリスマスパーティー 大貴 那知子		20:30~21:30 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	イベントレッスン 20:20~21:05 tone *Shapes TSUJI&庄司	20:10~20:55 HotYoga ビギナー take	20:15~20:45 グルトレ	20:20~20:50 アクア30 MITSUKI	
20:30	有料イベント 20:30~21:30 LesMills BODYCOMBAT 三上&MAAO	20:35~21:20 ピラティス 倉又 由紀子	20:15~20:45 グルトレ				20:35~21:20 HotYoga 骨盤調整 岡村 幸														
21:00						21:30~22:00 LesMills BODYCOMBAT 水野 勇人															
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

	12/20 (土)					12/21 (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	11:30~12:15 月のリズムに合わせる ヨガ ~Warm~ 萩原 香	11:15~12:00 グルトレ	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				~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	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP DAIKI	12:20~16:50 キッズ チアダンス スクール	12:15~12:45 グルトレ			12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT TSUJI	12:30~13:15 Hot Yoga ビギナー ヴェルデひとみ	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				13:00~13:30 アクア30 庄司		
13:30										
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		13:50~14:35 LES MILLS BODYJAM MAAO	13:40~14:25 HotYoga 姿勢改善 ヴェルデひとみ		準備時間 14:00~16:00 ジュニアスイミング スクール	
14:30				~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				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	14:50~15:35 HotYoga 骨盤調整 Mirei	15:15~15:45 グルトレ		
15:30										
16:00	イベントレッスン 16:05~16:50 LES MILLS BODYATTACK 水野通人&永川楓香					16:10~16:55 エアロビクス コンボII 45 尚武	16:00~16:45 HotYoga ミドル Mirei	16:15~16:45 グルトレ	16:20~17:05 アクア45 MAAO	
16:30										
17:00										
17:30	17:10~17:55 LES MILLS Shapes 楢田 秀康	17:15~18:00 LES MILLS Shapes 庄司	17:15~17:45 グルトレ							
18:00										
18:30	イベントレッスン 18:20~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT TSUJI&庄司		18:15~18:45 グルトレ							
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										
22:30										

●イベント詳細●

12/15 (月)
パワーヨガ&ヨガニドラー

有料
イベント

LES MILLS
BODYCOMBAT

19:30~20:15 岡村幸
@スタジオB

20:30~21:30 三上&MAAO
@スタジオA

12/16 (火)

LES MILLS
BODYCOMBAT

14:55~15:40 高橋&庄司
@スタジオA

ヌードルサーキット

19:15~19:45 中村友香
@15mプール
定員18名

12/17 (水)

LES MILLS
BODYPUMP

19:30~20:15 南部亜由美&DAIKI
@スタジオA

スプラッシュ
クリスマスパーティー

20:30~21:15 大貫那知子
@15mプール

有料
イベント

LES MILLS
BODYCOMBAT

20:40~21:40 鈴木宏樹&TSUJI
@スタジオA

12/19 (金)

LES MILLS
tone
× Shapes

20:20~21:05 TSUJI&庄司
@スタジオA

12/20 (土)

LES MILLS
BODYCOMBAT

18:20~19:05 TSUJI&庄司
@スタジオA

12/19~12/24
クリスマスウィーク
開催!!!

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。



➡ 初心者大歓迎クラス



➡ 初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方などにおススメの入門プログラム。



➡ 道具使用のクラス



➡ HOTクラス ※参加にあたりマットの上に敷く「大きめのタオル」が必要となります。



➡ スクール（有料クラス）表



➡ Warmクラス ※参加にあたりマットの上に敷く「大きめのタオル」が必要となります。

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>