

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園グループエクササイズスケジュール（月～金）

	12/22 (月)					12/23 (火)					12/24 (水)					木	12/26 (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		10:00～10:45 ZUMBA Yuri	9:30～9:50 コンディショニングケア シエ	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	10:15～11:00 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						10:30～11:15 ベビースイミング スクール			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 ～使用可能フリーコース～ 2コース	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 ～使用可能フリーコース～ 2コース	11:00～11:45 24式太極拳 松矢 好布	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		11:30～12:30 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	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 ～使用可能フリーコース～ 2コース		
12:00											12:05～12:35 Lesound AKI			12:15～12:45 グルトレ								
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	12:40～13:10 平泳ぎ ペーシック			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 ペーシック		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	12:35～13:20 LesMILLS BODYJAM MAAO	12:45～13:30 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ 南部 亜由美			12:40～13:10 クロールプレス		
13:00									13:20～13:50 ミットシェイプ 最上 優香				13:15～13:45 グルトレ	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	14:15～14:45 グルトレ	14:25～14:55 アクアコンディショニング 中村 友香			
13:30	13:45～14:30 ベルビック ストレッチ miyu	13:55～14:40 Wow! HIP 永川 楓香	13:15～13:45 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 Lesound 庄司						
14:00											有料イベント 15:10～16:10 RITMOS 佐藤 陽子			15:15～15:45 グルトレ								
14:30																						
15:00	14:50～15:35 ステップコンボ 145 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		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		16:00～18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール	16:15～16:45 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			16:00～18:20 キッズ チアダンス スクール	16:15～16:45 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																						
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		～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			16:15～16:45 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					～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								
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								
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	19:30～20:15 スリムフローヨガ 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 Lesound AKI	19:30～20:15 Wow! HIP ～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	19:05～19:20 Shapes チェックニック	19:15～20:00 肩こり改善ほぐし HotYoga Marina	19:15～19:45 グルトレ			19:05～19:20 BODY PUMPチェックニック	19:00～19:45 月のリズムに合わせる ヨガ ～Warm～ 萩原 香	19:15～19:45 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	20:35～21:20 HotYoga 骨盤調整 岡村 幸	20:15～20:45 グルトレ	19:55～20:40 アクア45 ペーシック 中村 友香		20:25～21:10 LesMILLS BODYPUMP 南部 亜由美			20:15～20:45 グルトレ	20:30～21:15 アクア45 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	20:20～21:05 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	20:25～20:55 Lesound MAAO	20:35～21:20 ピラティス 倉又 由紀子	20:15～20:45 グルトレ								20:25～21:10 LesMILLS BODYPUMP 南部 亜由美											
21:00																						
21:30	21:20～22:05 LesMILLS BODYCOMBAT MAAO					21:30～22:00 LesMILLS BODYCOMBAT 水野 勇人					21:30～22:15 LesMILLS BODYCOMBAT 水野 勇人											
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・フィットネス&スパ戸田公園グループエクササイズスケジュール（土～日）

	12/27 (土)					12/28 (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 LES MILLS BODYPUMP AKI	11:15～12:00 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	～使用可能フリーコース～ 2コース
12:00										
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					12:15～12:45 グルトレ		
13:00				13:00～13:45		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		12:30～13:15 スピード ディスタンス	
13:30			13:15～13:45 グルトレ	アクア45 中村 友香			13:40～14:25 HotYoga 姿勢改善 ヴェルデひとみ	13:15～13:45 グルトレ	13:00～13:30 アクア30 庄司	
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	14:15～14:45 グルトレ		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					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			
15:30	ピラティス take		15:15～15:45 グルトレ					15:15～15:45 グルトレ		
16:00	時間									
16:30	16:05～16:50 LES MILLS BODYATTACK 水野 勇人		16:15～16:45 グルトレ			16:10～16:55 エアロビクス コンボⅡ45 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	
17:00										
17:30	17:10～17:55 L.AROUND 楢田 秀康	17:15～18:00 LES MILLS Shapes 庄司	17:15～17:45 グルトレ							
18:00	時間									
18:30	18:20～19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 庄司		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										

～グループエクササイズ参加について～

- ◆レッスン開始時間までにスタジオ・プールまでお越しください。途中参加はできません。
- ◆全クラスWEB予約が必要となります。
- ◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、予約されたレッスンは自動的にキャンセルになります。自動キャンセルされた空き枠につきましては、レッスン開始5分前より予約可能となります。

【プールレッスン参加について】

◆定員設定

- テクニカルプログラム：10名【25mプールの1コースを使用（一部、15mプール使用あり）】
- アクアプログラム：30名【15mプールの3～4コースを使用】
※アクアプログラムは、19名以上の参加でコースロープを外し、4コース使用となります。
- アクアコンディショニング：18名【15mプールの3～4コースを使用】
※アクアコンディショニングは、ヌードルを使用いたします。14名以上の参加でコースロープを外し、4コース使用となります。
ご参加の際は「スイムキャップ」を必ず準備ください。

◆スクール開講時のコース使用について

- ・成人スイミングスクールは1～2コースを使用します。それ以外のコースは遊泳（ウォーキング含む）コースとして利用頂けます。
- ・ジュニアスイミングスクール時の利用可能コースの詳しいご案内は館内掲示物をご覧ください。

【スタジオレッスン参加について】

◆定員設定

- Aスタジオ：45名
- Aスタジオ：30名【器具、備品使用クラス】
- Bスタジオ：30名

◆Hot・Warmプログラム参加について

- ・ご参加の際は、ヨガマットの上に敷く「バスタオル（大きめのタオル）」を必ず準備ください。尚、「1リットル程度のお水」もご用意ください。
- ・アクセサリーなどの貴金属類は外してご参加ください。

【その他】

◆入門プログラムについて《マーク》

- 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。
※初めてでも参加しやすいよう、基本的に1ヶ月間同じ曲で実施いたします。（プログラムによっては異なる場合がございます。）

◆グルトレ

- 有料オプションになります。メニュー作成、マシンのポイント指導等のセミパーソナルトレーニングとなります。
運動初心者の方にオススメです。各枠定員2名。

※その他、都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。ホームページをご確認ください。

☆営業時間【電話及びスタッフ対応時間】☆

平日 7:00～23:00[10:00～21:00]
土曜 8:00～22:00[10:00～19:00]
日曜 8:00～20:00[10:00～19:00]
※祝日は日曜と同様となります

☆プール利用時間☆

平日 9:00～23:00
土曜 9:00～21:30
日曜 9:00～19:00
※祝日は日曜と同様となります

WEB予約はコチラから



- 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、変更させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

<https://www.jexer.jp>