

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2026年10月12日（月）スポーツの日
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（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 LES MILLS Shapes 庄司 早希	10:15～10:45 マンツーマンサポ ート	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リンパフロー ～Warm～ 竹内 愛	11:15～11:45 マンツーマンサポ ート		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	12:40～13:25 ジャズダンス 田畑 幸一	12:55～13:40 パワーヨガ マー	12:15～12:45 マンツーマンサポ ート			12:30
13:00						13:00
13:30	13:45～14:30 ペルビック ストレッチ miyu	14:00～14:45 肩凝り・腰痛改善ヨガ マー	13:15～13:45 マンツーマンサポ ート	13:30～14:15 アクア45 潮田 恵		13:30
14:00						14:00
14:30	14:50～15:35 エアロビクス コンボⅠ45 佐藤 陽子		14:15～14:45 マンツーマンサポ ート			14:30
15:00					15:00～15:45 泳ごう会 スタッフ	15:00
15:30			15:15～15:45 マンツーマンサポ ート			15:30
16:00	15:55～16:40 ステップコンボ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 マンツーマンサポ ート			16:00
16:30						16:30
17:00	有料イベント 17:05～18:05 トリプルステップ 佐藤 陽子					17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30	18:30～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT MAAO's special 25 / MAAO					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9月14日（月）随時となります。			