

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2026年11月3日（火）文化の日

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	◎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					8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30	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 マンツーマン サポート	10:10～10:40 アクア30 大貫 那知子		10:30
11:00				10:50～11:20 水中ウォーキング 大貫 那知子		11:00
11:30	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 ヴェルデひとみ	11:15～11:45 マンツーマン サポート			11:30
12:00				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～ 1コース	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
12:30			12:15～12:45 マンツーマン サポート			12:30
13:00	12:35～13:20 エアロピクス 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 バタフライ ベーシック	13:00
13:30			13:15～13:45 マンツーマン サポート			13:30
14:00	13:45～14:30 tone TSUJI	14:00～14:45 リラックスヨガ 井田 やよい		14:00～14:45 アクア45 MAAO		14:00
14:30			14:15～14:45 マンツーマン サポート			14:30
15:00	14:55～15:40 L2BOUND 永川 楓香					15:00
15:30			15:15～15:45 マンツーマン サポート	準備時間		15:30
16:00	16:00～16:30 GRIT アスレチック 茂木 隆将	16:00～18:10 キッズ HIPHOPダンス スクール		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		16:00
16:30			16:15～16:45 マンツーマン サポート			16:30
17:00	有料イベント 17:00～18:00 LES MILLS BODYCOMBAT					17:00
17:30			17:15～17:45 マンツーマン サポート			17:30
18:00	茂木 隆将 & MAAO			TSUJIか？		18:00
18:30						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
-------------	---------------	--------------------------	----------------	-------

※WEB予約開始は10月6日（火）随時となります。