

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園 2026年シルバーウィークスケジュール

9月21日 (月)					9月22日 (火)					9月23日 (水)				
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
7:00														7:00
8:00														8:00
9:00														9:00
10:00														10:00
10:30	10:30~11:15 エアロビクス ライト45 清水 麻衣子	10:30~11:15 リラックスヨガ マー	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	10:25~11:10 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 大貴 那知子		10:00~10:45 ZUMBA Yuri	10:00~10:45 ピラティスプラス シェ	10:15~10:45 マンツーマン サポート	9:30~10:00 水中ウォーキング 榎田 秀康	10:30
11:00													10:30~11:15 ベビースイミング スクール	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 骨盤調整 〜Warm〜 マー	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	11:30~12:15 エアロスタート &ストレッチ 尚武	11:20~12:05 HotYoga 骨盤調整 裕次	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	11:30~12:30 成人スイミング スクール	11:05~11:50 LEGUNA 庄司 早希&永川 楓香	11:10~11:55 ベルビック ストレッチ 石岡 ゆか	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:30~12:15 有料イベント 那智子の部屋 〜下半身〜 ※2コース使用 大貴 那知子	11:30
12:00														12:00
12:30														12:30
13:00	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 調整中	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:40~13:10 平泳ぎ ベーシック	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	12:15~12:45 マンツーマン サポート		12:40~13:10 クロール ベーシック	12:15~12:45 tone TSUJI	12:45~13:30 HotYogaビギナー 〜Warm〜 井坂 友紀	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:35~13:05 アクア30 大貴 那知子	13:00
13:30														13:30
14:00	13:45~14:30 ベルビック ストレッチ miyu	13:55~14:45 5分でわかる 姿勢タイプ診断 ※別紙参照 庄司&坂本		13:30~14:15 アクア45 潮田 恵	13:45~14:30 LES MILLS Shapes 庄司 早希	14:00~14:45 リラックスヨガ 井田 やよい			14:00~14:45 バジャバジャ アクア45 MAAO		13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP 南部 亜由美	14:15~14:45 マンツーマン サポート	12:40~13:10 背泳ぎ ベーシック	14:00
14:30														14:30
15:00	14:50~15:35 ステップコンボ 145													15:00
15:30	佐藤 陽子													15:30
16:00	15:55~16:40 エアロビクス コンボ I 45 佐藤 陽子													16:00
16:30														16:30
17:00	16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール													17:00
17:30	有料イベント 17:00~18:00 RITMOS 新曲発表会 佐藤 陽子													17:30
18:00														18:00
18:30	有料イベント 18:25~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT													18:30
19:00	白川 貴史&MAAO													19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
※WEB予約開始は4週間前より随時となります。 ※有料イベントは別詳細POPをご確認ください。										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 (スクール)
										無料イベント	有料イベント			