

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園

2026年8月11日（火）山の日

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	10:25~11:10 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			10:30
11:00						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 ゆきこ	11:15~11:45 マンツーマン サポート			11:30
12:00						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 エアロビクス ミドル45 清水 麻衣子	12:45~13:30 整体オリジナル 日下 秀				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 LES MILLS Shapes 水野 勇人&庄司 早希	14:00~14:45 リラックスヨガ マー				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 LES MILLS BODYCOMBAT ～/ンストップ!～ 水野 勇人&庄司 早希					15:00
15:30			15:15~15:45 マンツーマン サポート			15:30
16:00	16:05~16:50 LES MILLS BODYPUMP HEAVY 南部 亜由美	16:00~18:10 キッズ HIPHOP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						17:00
17:30	17:15~18:00 UBOUND MAAO+α					17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
20:00						20:00

プール利用不可

祝日営業時間 8:00～20:00[プール法令点検のためご利用できません]

※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7月14日（火）随時となります。			