

ジェクサー・フィットネス&スパ戸田公園 2026年ゴールデンウィークスケジュール



※5月3日(日)は通常通りのスケジュールとなります。

	4月29日(水)					5月4日(月)					5月5日(火)					5月6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		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		9:35~9:50 コンディショニングケア シエ		9:30~10:00 水中ウォーキング 小山 文乃													9:35~9:50 コンディショニングケア シエ		9:30~10:00 水中ウォーキング 小山 文乃	
10:30	10:00~10:45 ZUMBA Yuri	10:00~10:45 ピラティスプラス シエ	10:15~10:45 マンツーマン サポート			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 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 シエ	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		
11:00	11:00~11:45 24式太極拳 松矢 好布	11:10~11:55 ヘルピック ストレッチ 石岡 ゆか	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00~11:45 アクア45 大貴 那知子		11:35~12:20 ダンスストレッチ 田畑 幸一	11:45~12:30 HotYoga リフレッシュ ~Warm~ 竹内 愛	11:15~11:45 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	11:30~12:15 エアロスタート &ストレッチ 尚武	11:20~12:05 HotYoga コリオ 中山 みなみ	11:15~11:45 マンツーマン サポート	10:50~11:20 水中ウォーキング 大貴 那知子	11:00~11:45 24式太極拳 松矢 好布	11:10~11:55 ヘルピック ストレッチ 石岡 ゆか	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:30~12:30 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	
12:00	12:05~12:35 sauna 榎田 秀康		12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:00~12:45 有料イベント 那知子の部屋 ~お悩み相談~ 大貴 那知子		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	13:15~13:45 マンツーマン サポート	12:40~13:10 クロール ページック	12:40~13:10 クロール ページック	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 パタフライ ページック	12:05~12:50 sauna 榎田 秀康	12:45~13:30 HotYogaピギナー ~Warm~ 井坂 友紀	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:40~13:10 平泳ぎ ページック		
13:00	12:55~13:40 LES MILLS BODYPUMP 榎田 秀康	12:45~13:30 HotYogaピギナー ~Warm~ 井坂 友紀	13:15~13:45 マンツーマン サポート			13:45~14:30 ヘルピック ストレッチ miyu	14:00~14:45 ピラティス 石岡 ゆか	14:15~14:45 マンツーマン サポート			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	13:20~13:50 ミットシェイプ 最上 優香	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 南部 亜由美+a	13:50~14:35 HotYoga ミドル 井坂 友紀	13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:30~14:15 アクア45 MAAO		
14:00	14:00~14:45 RITMOS Yoko's special back number 佐藤 陽子	13:50~14:35 HotYoga ミドル 井坂 友紀	14:15~14:45 マンツーマン サポート			14:50~15:35 エアロビクス コンボI 45 佐藤 陽子	15:15~15:45 マンツーマン サポート	16:15~16:45 マンツーマン サポート	14:00~14:45 アクア45 潮田 恵		14:50~15:35 sauna 榎田 秀康	15:15~15:45 マンツーマン サポート	14:00~14:45 アクア45 最上 優香	14:25~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT 水野 勇人	14:25~15:10 LES MILLS BODYCOMBAT 水野 勇人	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:30~16:20 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:20 ジュニアスイミング スクール	
15:00	戸田公園初上陸					15:55~16:40 ステップコンボ I 45 佐藤 陽子	16:40~19:00 キッズ チアダンス スクール		14:50~15:35 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	14:50~15:35 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:00~17:00 有料イベント LES MILLS BODYPUMP 一輝&駒谷 亜美	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	15:35~16:20 鬼の Wow! HOP 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	16:00~18:30 準備時間 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	16:00~18:30 準備時間 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	16:00~18:30 準備時間 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	有料イベント					17:00~18:00 有料イベント ダブルステップ 佐藤 陽子			15:55~16:40 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	15:55~16:40 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:25~18:25 有料イベント LES MILLS BODYCOMBAT 一輝&庄司 早希		17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	
16:30	16:20~17:20 LES MILLS BODYCOMBAT 井上 鏡斗&TSUJI								16:00~17:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:00~17:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	
17:00									16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	
17:30									16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	
18:00									16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	
18:30									16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	
19:00									16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	
19:30									16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	
20:00									16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	16:40~19:00 準備時間 15:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	17:00~18:00 有料イベント LES MILLS BODYATTACK 清水&矢内&水野	

◎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

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

※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) 有料イベントレッスン 無料イベント