

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸グループエクササイズタイムスケジュール (月～金)

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日					
	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		
	スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB				
7:00																		
7:30																		
8:00																		
10:00			グトレ会員 10:15～10:45	4月 青泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ														
10:30	10:30～11:15 美輪ライン エクササイズ 休養、骨盤を安定させる 香取知里	10:40～11:25 24式太極拳 中国の国民健康体操	グトレ		10:30～11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mie	グトレ会員 10:15～10:45		10:30～11:15 Brain to Balance 脳の中の隅が活性化 幸恵	10:20～11:05 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 穂島美智子	グトレ	グトレ会員 10:15～10:45						
11:00		10:40～11:10 月替わり パーソナル 2000kcal消費	グトレ会員 11:15～11:45			10:55～12:00 ～スタジオ開放～	グトレ	11:00～11:45 アクア 水中で行うリズム運動 村上寛子					10:30～11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	10:30～11:15 リラクゼーション 座布団のやさしいヨガ NAO	グトレ	10:30～11:30 有料水中 運動クラス		
11:30	11:35～12:20 エアロビクス ライト ランニング併用運動 井口峻輔	11:45～12:30 背骨 コンディショニング 肩甲骨周りのゆがみを整える 小松ゆき子	グトレ		11:35～12:20 LES MILLS SHAPES 少ない時間で 全身を強化する 稲村未彩紀	11:15～11:45 ～スタジオ開放～	グトレ	11:00～12:00 アクア 水中で行うリズム運動 村上寛子	11:35～12:20 LES MILLS BODYJAM ダンスワークアウト つばさ	11:25～12:10 ホットヨガ ミドル 様々なポーズに挑戦するヨガ 武雄志保	グトレ	グトレ会員 11:15～11:45		11:35～12:20 ヴォーカリズム 発声に必要なストレッチと エクササイズ 片山貴子	11:45～12:30 パワーヨガ 立位のポーズを中心とした アクティブなヨガ NAO	グトレ	11:15～11:45 ～開演日時は別途掲示	
12:00			グトレ															
12:30	12:40～13:25 グラマッスル フィット 美しく健康的なからだをつくる 川又珠美	12:50～13:35 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体を整える 田中綾子	グトレ		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 早川峻也	12:25～13:10 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ 糟谷敦	グトレ	12:00～13:00 有料 スイム スクール	12:40～13:25 24式太極拳 中国の国民健康体操 大谷なほみ	12:30～13:15 ホットヨガ コロロ 毎日同じ内容のやさしいヨガ 武智子	グトレ	グトレ会員 12:15～12:45		12:45～13:15 平泳ぎ ベージュ 基本動作の習得 熊倉一也	12:50～13:35 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 熊倉一也	13:15～13:45 ヘルピックストレッチ 骨盤周辺のストレッチ 効果強化 桂井由佳里	グトレ	12:30～13:00 水中ウォーキング 水中有酸素運動 稲村未彩紀
13:00			グトレ															
13:30	13:45～14:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 早川峻也	13:55～14:40 WOW! HUP ホットヨガ ヒップアップエクササイズ 山上優	グトレ		13:45～14:30 盛装シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MASA	13:30～14:15 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ 武智子	グトレ		13:45～14:30 SALSATION® dremo 最新の最先端ダンスエクササイズ NOBU	13:35～14:05 ホット ストレッチ 腰がしなやかなストレッチ 腰がしなやかなストレッチ 腰がしなやかなストレッチ	グトレ	グトレ会員 13:15～13:45		13:25～13:55 クール インター 効果的な追い込み 鹿内里亜	13:55～14:40 ZENSEE ～座～ 裸とヨガで心を整える 田中綾子	グトレ	14:15～14:45 アクアサーキット 有酸素運動+ストレッチ+エアロ を楽しく有酸素運動 松下謙一	
14:00			グトレ															
14:30			グトレ															
15:00	14:50～15:35 フラダンス ハワイの民族舞踊 滝沢 保世				14:35～15:20 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ yukko	グトレ			14:50～15:00 アクアサーキット 有酸素運動+ストレッチ+エアロ を楽しく有酸素運動 松下謙一	15:15～16:00 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦 秋山美幸	グトレ	グトレ会員 14:15～14:45		14:15～15:00 アクアサーキット 有酸素運動+ストレッチ+エアロ を楽しく有酸素運動 松下謙一	14:50～15:20 WOW! HUP ホットヨガ ヒップアップ エクササイズ 稲村未彩紀		14:30～15:15 アクアサーキット 水中で行う有酸素運動 中村友香	
15:30																		
16:00																		
16:30	16:30～17:30 有料 レンタル スタジオ				16:00～17:00 有料 レンタル スタジオ				16:00～17:00 有料キッズ テラダンス スクール					16:30～17:30 有料 レンタル スタジオ				
17:00																		
17:30																		
18:00			グトレ															
18:30	18:45～19:30 J-POP&JAZZ キッチャーにかっこよく踊る 別府 且哉	18:20～19:05 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ AI	グトレ		17:55～18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 稲村未彩紀	18:30～19:15 スリムフロアヨガ 流れるようなポーズを中心とするヨガ 糟谷敦	グトレ		18:30～19:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田茂子	18:15～19:00 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mie	グトレ	グトレ会員 18:15～18:45		18:15～19:00 SALSATION® dremo 最新の最先端ダンスエクササイズ NOBU	18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー(ライト) 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生恒太郎	グトレ	18:15～18:45 ～昇温途中のクラスです。	
19:00			グトレ															
19:30	19:50～20:35 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 窪田岳晃	19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ AI	グトレ		19:00～19:30 WOW! HUP ホットヨガ ヒップアップ エクササイズ 窪田岳晃	19:35～20:20 リラックスヨガ 座布団のやさしいヨガ 糟谷敦	グトレ		19:35～20:05 WOW! HUP ホットヨガ ヒップアップ エクササイズ 山上優	19:20～19:50 ホットストレッチ mie	グトレ	グトレ会員 19:15～19:45		19:20～20:20 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上優	19:45～20:30 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ REIKO	グトレ	19:15～19:45 ～昇温途中のクラスです。	
20:00			グトレ															
20:30			グトレ															
21:00	20:55～21:40 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 山上優				20:55～21:40 New uoduno トランポリンエクササイズ 本山裕明				20:55～21:10 ファイティング エクササイズ ダンスミュージック×格闘技 松本彩	20:10～20:55 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie	グトレ	グトレ会員 20:15～20:45		20:40～21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 稲村未彩紀	21:10～21:55 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ izumi		19:50～20:20 ディスタンス 連続して長い距離を歩く	
21:30																		
22:00																		

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸グループエクササイズタイムスケジュール(土・日)

2024年5月~

	土曜日					日曜日				
	スタジオ		ジム	アウトドア	プール	スタジオ		ジム	アウトドア	プール
	スタジオA	スタジオB				スタジオA	スタジオB			
8:30		8:30~9:15 ホットヨガ ルーシーダットン タイプのヨガ yasuko				8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ tomoko				
9:00										
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 相模大輝	9:25~10:00 ~スタジオ開放~								
10:00										
10:30	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 格闘技のコンビネーション 川村映美子	10:10~10:55 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ yasuko	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:30 走ろう会・ 歩こう会 亀戸周辺のアウトドア SAに スタッフ		10:40~11:25 LES MILLS BODYATTACK 高級エアロバイク エクササイズ 山上優	10:30~11:15 スリムフロ ヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ ヨーコ	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:15 アクア45 水中で行うリズム運動 Kaoru	
11:00										
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 中国の国民健康体操 小松ゆき子	11:45~12:30 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生恒太郎	11:15~11:45 グルトレ			11:45~12:30 LES MILLS Shapes 少ない時間で 全身を強化する 窪田岳見	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体を整える 田中綾子	11:15~11:45 グルトレ	11:30~12:30 有料 スイム スクール	
12:00										
12:30	12:35~13:20 背骨 コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える 小松ゆき子									
13:00		13:00~13:45 ~スタジオ開放~	12:45~13:15 背泳ぎハッシュ 基本動作の習得			12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 稲村末彩紀	12:40~13:25 背骨コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える 花里真理子	12:15~12:45 グルトレ		
13:30			13:25~13:55 バタフライ ハッシュ							
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK 高級エアロバイク エクササイズ 山上優	14:15~15:00 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤ゆがみを中心に行うヨガ 桐誌奏美	14:15~14:45 グルトレ	14:10~14:55 アクア 水中で行うリズム運動 松下駿一		13:55~14:40 New LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 窪田岳見	14:20~15:05 ホット ピラティス(サイド) インナーマッスルの強化 嵐山和江	14:15~14:45 グルトレ		
14:30										
15:00										
15:30	15:30~16:15 骨盤 エクササイズ 歪み、コリ等の不調改善 船越玲子	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie	15:15~15:45 グルトレ			15:00~15:45 aerobics トランポリンエクササイズ 鹿内理恵	15:30~16:15 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズで行うヨガ 田中綾子	15:15~15:45 グルトレ		
16:00										
16:30	16:45~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 早川綾也	16:25~17:10 ホット ピラティス インナーマッスルの強化 mami	16:15~16:45 グルトレ			16:15~17:00 ファイティング エクササイズ ダンスミュージックを使った 格闘技エクササイズ 松本彩	16:35~17:55 ~スタジオ開放~	16:15~16:45 グルトレ		
17:00										
17:30						17:20~18:05 ZUMBA FMS 脂肪燃焼系ダンス Sae				
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上優	17:45~18:30 ~スタジオ開放~	17:15~17:45 グルトレ							
18:30										
19:00										
19:30	19:15~20:00 Well CORE 体幹エクササイズ 山上優									
20:00										
20:30										

~Bスタジオ開放について~
※時間内は出入り自由です
※バスタオル、お水をお持ちください
※ヨガ・ストレッチなどの運動時にご利用ください

■ 備品について			■ 表記について	
ツール	スタジオA	スタジオB		備品が必要なクラス、備品がなくなる次期定員となります。※スタジオA 30名、スタジオB 34名 ※HOTプログラム参加にはバスタオル1枚が必要となります。
ストレッチマット	40枚	34枚		初心者・久しぶりに運動される方・体力的に自信のない方にお勧めのクラス。
ヨガマット		34枚		HOTプログラム(室温38℃以上 湿度65%以上)
パンプセット	40台			グルトレ会員様限定、WEB予約対象クラス 毎月24日より予約の予約可能です。
トランポリン	40台			
グルーツバンド		34セット		

■ A・Bスタジオプログラムご参加について ※HOTプログラム以外のクラス

- ◆ Aスタジオ 定員40名 Bスタジオ 定員34名
- ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。

■ HOTプログラムご参加について

- ◆ 定員34名
- ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 参加する際は、バスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ レッスン参加時には、500ml以上のお水等をお持ちください。
- ◆ 45分以上レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上開けてからの食事をお勧めを致します。
- ◆ 外気の影響により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。

■ プールプログラムご参加について

- ◆ 定員36名(スイムテクニカルレッスン 定員12名)
- ◆ 12名以上2コース24名以上3コース使用します
- ◆ レッスン開始5分前よりレッスンコース内にお入り頂けます。
- ◆ レッスン開始後の参加はお断りさせて頂いております。
- ◆ 泳法レッスンはスイムキャップとゴーグルが必要となります。
- ◆ お化粧は落としてご参加ください。
- ◆ プールエリアへのガラス製品及び缶類のお持ち込みは禁止となります。
- ◆ レッスンへの入退場はスタッフの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆ レッスン実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力ください。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

ジムエリア 24時間営業
営業時間 平日 7:00~23:00
土曜 8:00~22:00
日祝 8:00~20:00
メンテナンス休館日 毎週金曜日

スケジュールは、クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。