

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月4日(土)みどりの日

グループエクササイズ タイムスケジュール

スタジオ		ジム	アウト ドア	プール	
スタジオA	スタジオB				
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 相模大輝				9:30
10:00					10:00
10:30	10:25~11:10 ストライキングフィットネス 川村映美子	10:10~10:55 ホットヨガミドル yasuko	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:30	10:30
11:00				走ろう会・ 歩こう会 スタッフ	11:00
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 小松ゆき子				11:30
12:00					12:00
12:30	12:35~13:20 背骨コンディショニング 小松ゆき子	11:45~12:30 ホットヨガビギナー 梶原千晴	11:15~11:45 グルトレ		12:30
13:00				12:45~13:15 背泳ぎベーシック	13:00
13:30				13:25~13:55 バタフライベーシック	13:30
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨				14:00
14:30				14:10~14:55 アクア 松下詠一	14:30
15:00					15:00
15:30	15:25~16:10 骨盤エクササイズ 鳥越怜子	14:15~15:00 ホットヨガ骨盤調整 橋詰奈美	14:15~14:45 グルトレ		15:30
16:00					16:00
16:30	16:30~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT ☆SP コラボ☆ 早川峻也×稲村未彩紀	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス mie	15:15~15:45 グルトレ		16:30
17:00					17:00
17:30		16:25~17:10 ホットピラティス mami	16:15~16:45 グルトレ		17:30
18:00	17:50~18:50 LES MILLS BODYATTACK ☆JXTV SPコラボ☆ 駒谷亜美×山上奨				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

営業時間8:00~20:00 ※ジムエリアのみ24時間営業



初心者大歓迎クラス



イベントクラス



備品使用クラス