

ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

11月3日(土)文化の日

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	プール	アウトドア
8:00	スタジオA	スタジオB	1 or 2コース	8:00
		ハートレートサーキット 定員:12名		
9:30		予約票		9:30
10:00		9:30~10:15 ホットヨガリフレッシュ 田中香帆		10:00
10:30		予約票		10:30
11:00	10:25~11:25 ストライキング フィットネス 川村映美子	10:30~11:30 ホットヨガミドル 小松径子		10:30~11:30 走ろう会 歩こう会 スタッフ
11:30				11:30
12:00	11:40~12:40 RPB コントロール mikiko	11:50~12:35 リンパフロー 😊 SATOKA	11:30~11:55 ハートレート サーキット25	12:00
12:30			12:30~12:55 アフターバーン サーキット25	12:30
13:00	12:50~13:50 24式太極拳 小松ゆき子	13:00~13:45 ホットヨガビギナー SATOKA	11:15~12:00 背泳ぎ ベーシック45 😊 佐藤実莉似	13:00
13:30			13:30~13:55 ハートレート サーキット25	13:30
14:00		予約票	13:30~14:00 水中ウォーキング スタッフ	14:00
14:30	14:05~15:05 K-POP DANCE GROOVE 富島尊	14:00~14:45 ホットヨガデトックス 舞	14:15~15:00 アクア45 松下詠一	14:30
15:00		予約票		15:00
15:30		15:05~15:50 ホットヨガアドバンス 谷野智子		15:30
16:00	定員:50名	予約票	予約票	16:00
16:30	16:00~17:15 LES MILLS BODY PUMP パンプvsコンバット スペシャル75 LES MILLS BODY COMBAT 😊 鈴木・小曾根	16:05~17:05 ホットヨガ リンパフロー 谷野智子	16:00~16:45 SUPヨガ 淵上亜美	16:30
17:00				17:00
17:30	定員:20名	17:10~18:30 ~スタジオ開放~ ※時間内出入り自由です ※バスタオル、お水をお持ちください。	17:15~18:00 バタフライ ベーシック45 😊 山本亜香里	17:30
18:00	17:30~18:00 筋膜リリース 😊 鈴木勇聖			18:00
18:30				18:30
20:00				19:00

営業時間 8:00~20:00

 初心者大歓迎クラス
 😊 イベントクラス
□ 備品使用クラス
予約票 予約票発券クラス