

ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

12月24日(月)振替休日

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	
	スタジオA	スタジオB	ハートレート サーキット	
8:00				10:00
10:30	10:30~11:30 K-POP DANCE GROOVE キム・ヨンミン	10:30~11:30 美軸ライン ウォーキング 香取知里		10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	11:45~12:35 協栄シェイプ ボクシング 鈴木奈津子	11:45~12:45 パワーヨガ 神崎卓子	11:30~11:55 ハートレートサーキット25	11:45~12:15 水中ウォーキング
12:30				12:00
13:00	13:00~13:45  ZUMBA® 能見章子	13:05~13:55 ピラティス yoko	12:30~12:55 アフターバーンサーキット25	12:30~13:15 背泳ぎベーシック45  福本優一郎
13:30				13:00
14:00	 14:05~14:50 LesMILLS BODYCOMBAT 鈴木勇聖	予約票  定員:30名 14:10~15:00 ペルビックストレッチ 桂井由佳里		13:30~14:00 アクア45 加藤智枝
14:30			14:30~14:55 ハートレートサーキット25	14:00
15:00	15:10~16:10 フラダンス 山田弘美			14:30~15:00
15:30		15:20~16:20 ルーシーダットン 能見章子		15:00
16:00				15:30
16:30	 定員:35名 16:45~17:30  光原蒼真			16:00
17:00		 定員:42名 17:00~18:00 ゆったりヨガ 川谷幸子		16:30
17:30				17:00
18:00	 18:00~19:00 LesMILLS BODYPUMP 光原蒼真		 予約票 予約票が必要なクラス。 レッスン開始40分前より、 フロントにて発券致します。	17:30
18:30				18:00
19:00				18:30
19:30		営業時間 8:00~20:00		19:00

 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