

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	1 or 2コース
8:00			10:00
10:30	定員:20名		10:30
11:00	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	11:00
11:30		11:30~11:55 ハートレートサーキット25	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	11:45~12:15 水中ウォーキング
12:30		12:30~12:55 アフターバーンサーキット25	12:30
13:00	13:00~13:45 ZUMBA FITNESS 能見章子	13:05~13:55 ピラティス yoko	12:30~13:15 背泳ぎベーシック45 福本優一郎
13:30		13:30~13:55 ハートレートサーキット25	13:30
14:00	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 鈴木勇聖	14:10~15:00 パールビクストレッチ 桂井由佳里	13:45~14:30 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	14:30
15:00	15:10~16:10 フラダンス 山田弘美	15:20~16:20 ルーシーダットン 能見章子	15:15~16:00 クロールマスター45 佐藤実莉以
15:30			16:00
16:30	定員:35名		16:30
17:00	16:45~17:30 uBOUND. 光原蒼真	17:00~18:00 ゆったりヨガ 川谷幸子	17:00
17:30			17:30
18:00	定員:50名		18:00
18:30	18:00~19:00 LES MILLS BODYPUMP 光原蒼真		18:30
19:00			19:00
19:30	営業時間 8:00~20:00		19:30

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

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。