ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸 12月29日(土)短縮営業

スタジオ スタジオ スタジオ カートレート	グループエクササイズ タイムスケジュール							
10:20 10:20 10:30 10		スタジオ						
10:30 10:25~11:25	8:00	スタジオA	スタジオB		1 or2コース	アワトトア	8:00	
10:30 10:25~11:25								
10:00	9:30						9:30	
10:30 10:25~11:25	10:00		ホットヨガリフレッシュ				10:00	
10:30 10:25~11:25								
11:00	10:30	10:25~11:25				10:20 10:20	10:30	
11:30	11:00		ホットヨガミドル			10.30~12.30	11:00	
11:30 11:3		川村映美子	小松径子			年越し駅伝		
12:00 RPB	11:30	44:40 40:40				in	11:30	
12:30 mikiko mikiko	12:00						12:00	
13:00 12:50~13:50 13:00 12:50~13:50 13:00 13:35 13:00 13:55 13:30 14:0	40:00	コントロール				小原•齋藤	4.0:00	
13:00 12:50~13:50 24式太極拳	12.30	mikiko	/侧土 巨人人口	アフターバーン			12.30	
13:30	13:00	12:50~13:50		サーキット25			13:00	
14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 14:00 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 14:30 15	12:20	24式太極拳					12:20	
14:30	13.30	小松ゆき子		ハートレート	水中ウォーキング		13.30	
14:30 K-POP DANCE GROOVE	14:00	14:05 - 15:05		<u> </u>	<u> </u>		14:00	
15:00	14:30	K-POP					14:30	
15:30 15:30 15:30 ホットヨガアドハンス 合野智子 15:30~17:30 15:30~17:30 16:00~17:00 16:00~17:05 ホットヨガ リンパフロー	1 1.00	GROOVE	舞	ハートレート			1 1.00	
15:30 ホットヨガアドバンス 合野智子 16:00 16:00~17:00 予約票 16:05~17:05 ホットヨガ リンパフロー	15:00	富島尊		<i>y</i> 121	124 1 201		15:00	
16:00 16:00~17:00	15:30				45:00 47:00		15:30	
16:30								
16:30 BODYCOMBAT	16:00				泳ごう会		16:00	
17:30 17:30 17:30 17:30~18:30 17:10~18:30 ○ 17:30~18:00 108回プッシュアップ 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。 「多約票 予約票 予約票 予約票 予約票 予約票 「25M×108本 (50秒~1分サイクル) 108本 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 17:30 18:30 18:30	16:30		ホットヨガ		除夜の鐘		16:30	
17:30 17:30~18:00 17:30~18:00 108回プッシュアップ 17:10~18:30	47.00						47:00	
17:30 18:00 17:30~18:00	-1 7:00 	● 九原 • 山根			(50秒~1分サイクル)		1 7:00	
18:00 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30 18:30	17:30	<u>•••</u> 17:30~18:00		予約票	1004		17:30	
18:30 *** ********************************	10:00		※時間内出入り自由です		~年末年始営業日~ 12月29日(土)年末短縮営業日 12月30日(日)~1月2日(水)		10:00	
18:30 機にて発券致します。 新年は、1月3日(木)から営業を開始いたします。 (知能) 業長 もなります (知能) ままます (知能) まままます (知能) ままままます (知能) ままままます (知能) ままままます (知能) ままままます (知能) ままままます (知能) まままままます (知能) まままままままままます。 (知能) ままままままままままます (知能) まままままままままままままままままままままままままままままままままままま	18.00			レッスン開始40分前よ			18.00	
以 3 3 ウ い かにす かがっ ノゼナハ	18:30				新年は、1月3日(木)から営業を開始いたします。		18:30	
20.00	20:00				どうぞ良いお年をお迎えください。		19:00	
営業時間 8:00~20:00								