

2025年6月～

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸グループエクササイズタイムスケジュール（月～金）

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール
	スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		
7:00																
7:30																
8:00																
10:00			グルトレ会員 10:15～10:45	4月 青泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ		9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ会員 10:15～10:45				グルトレ会員 10:15～10:45				グルトレ会員 10:15～10:45	
10:30	10:30～11:15 美輪ライン エクササイズ 香取知里	10:40～11:25 24式太極拳 小松ゆき子	グルトレ	10:40～11:10 月替わり ベーシック	10:30～11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae				10:30～11:15 Brain to Balance 幸恵	10:20～11:05 ホット 筋膜リリースヨガ 又多紅樹	グルトレ		10:30～11:15 RITMOS IZU	10:30～11:15 リラックスヨガ NAO	グルトレ	10:30～11:30 有料 水中運動クラス ※開館日程は別途掲示
11:00			グルトレ会員 11:15～11:45			11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 糖谷敦	グルトレ会員 11:15～11:45	11:00～11:45 アクア 村上寛子			11:25～12:10 ホットヨガ オリジナル 武藤志保	グルトレ			グルトレ	
11:30	11:35～12:20 エアロビクス ライト 井口峻輔	11:45～12:30 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ	11:20～11:50 クロール ベーシック	11:35～12:20 LesMILLS Shapes 遠藤光国				11:35～12:20 ZUMBA mix つばさ		グルトレ	有料 スイムスクール NTA	11:35～12:20 ヴォーカリズム 片山貴子	11:40～12:25 パワーヨガ NAO	グルトレ	
12:00			グルトレ会員 12:15～12:45			12:25～13:10 ホット筋膜 リリースヨガ 武智子	グルトレ	12:00～13:00 有料 スイムスクール NTA		12:40～13:25 24式太極拳 大谷なほみ	グルトレ	12:45～13:15 背泳ぎ ベーシック	12:40～13:25 LesMILLS BODYPUMP 熊倉一也	12:50～13:35 ヘルビクストレッチ 桂井由佳里	グルトレ	12:30～13:00 水中ウォーキング 山下光典
12:30	12:40～13:25 グラマッスル フィット 川又珠美	12:50～13:35 LesMILLS BODYBALANCE 田中綾子	グルトレ		12:40～13:25 LesMILLS BODYPUMP MASA					13:35～14:05 ホットストレッチ 武智子	グルトレ	13:25～13:55 平泳ぎ ベーシック	13:45～14:30 SALSAION® (demo) NOBU	13:55～14:40 ZENSEE 田中綾子	グルトレ	
13:00			グルトレ			13:35～14:20 ホットヨガ デトックス 武智子	グルトレ			14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル 秋山美幸	グルトレ	14:15～15:00 アクアサーキット 松下謙一	14:50～15:20 WOW! HIP Yui			14:30～15:15 アクアベーシック 中村友香
13:30			グルトレ			14:40～15:25 ホットヨガ コリオ Yui										
14:00	13:45～14:30 ステップライト 井口峻輔	13:55～14:40 WOW! HIP 山ノ上 奨	グルトレ	13:50～14:35 アクアサーキット KaoRUI												
14:30			グルトレ													
15:00	14:50～15:35 フラダンス 滝沢保世															
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00			グルトレ会員 18:15～18:45				グルトレ				グルトレ				グルトレ	
18:30		18:20～19:05 ホットヨガ ミドル AI	グルトレ								グルトレ				グルトレ	18:20～18:50 スイムスタート
19:00	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府昌樹		グルトレ		18:35～19:20 ZUMBA mix TAKAKO	18:30～19:15 スリムフローヨガ 糖谷敦	グルトレ		18:30～19:00 WOW! HIP mix Yui	18:15～18:45 ホットストレッチ mie	グルトレ		18:15～19:00 SALSAION® (demo) NOBU	18:35～19:20 筋膜リリースヨガ (Warm) 田中綾子	グルトレ	19:00～19:30 短時間 有料 スイミングスクール
19:30		19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	グルトレ			19:35～20:20 リラックスヨガ 糖谷敦	グルトレ		19:20～20:05 LesMILLS DANCE Yui	19:05～19:50 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ		19:20～20:20 LesMILLS BODYPUMP 山ノ上 奨	19:40～20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	グルトレ	19:50～20:20 ディスタンス
20:00	19:50～20:35 LesMILLS BODYPUMP 山ノ上 奨		グルトレ		19:40～20:25 LesMILLS BODYCOMBAT 又多紅樹				20:25～21:10 ファイティング エクササイズ 松本彩	20:10～20:55 ホットヨガ デトックス mie	グルトレ		20:40～21:25 LesMILLS BODYCOMBAT Yui	21:10～21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi		
20:30			グルトレ		20:45～21:30 LesMILLS BODYATTACK 又多紅樹											
21:00	20:55～21:40 LAOUND. 山ノ上 奨															
21:30																
22:00																

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

2025年6月～

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸グループエクササイズタイムスケジュール（土・日）

	土曜日					日曜日				
	スタジオ		ジム	アウトドア	プール	スタジオ		ジム	アウトドア	プール
	スタジオA	スタジオB				スタジオA	スタジオB			
8:30		8:30~9:15 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕					8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー tomoko			
9:00										
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん	9:40~11:20								
10:00			グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ					グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ		
10:30	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 川村映美子	～スタジオ開放～ （昇温中）		10:30~11:30 走ろう会・ 歩こう会 亀戸周辺のアウ トドア ランニング スタッフ		10:40~11:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	10:30~11:15 スリムフロ－ヨガ ヨーコ		10:30~11:15 アクア45 KaoRU	
11:00			グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ			NEW 11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 後藤駿太			
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 小松ゆき子	11:45~12:30 ホットヨガ ビギナーライト 満生恒太郎				NEW 12:50~13:35 LES MILLS DANCE 又多紅樹	12:40~13:25 背骨 コンディショニング 花里真理子			
12:00			グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ				グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ			
12:30	12:35~13:20 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	12:50~13:50 ～スタジオ開放～			12:45~13:30 アクア 松下詠一					
13:00			グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ			13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP 飛倉一也	14:20~15:05 ホット ピラティス(ライト) 畠山和江			
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上真		グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ			15:00~15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光国	15:30~16:15 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子			
14:00		14:15~15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美			13:50~14:20 背泳ぎ ベーシック					
14:30	14:45~15:30 uabound. 西尾真夕	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス mie	グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ		14:30~15:00 バタフライ ベーシック					
15:00			グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ							
15:30					15:10~16:10 有料 スイミングスクール					
16:00	15:50~16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	16:25~17:10 ホット ピラティス mami								
16:30			グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ			16:15~17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩	16:35~17:55 ～スタジオ開放～			
17:00	16:55~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一					17:20~18:05 ZUMBA Sae				
17:30										
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上真		グルトレ会員 18:15~18:45 グルトレ				18:15~19:00 ホットヨガ デトックス mie			
18:30										
19:00	19:05~19:50 WOW! CORE 山上真									
19:30										
20:00										
20:30										

スタジオ定員数



新しいプログラム



初心者向けクラス



備品が必要なクラス

ホットプログラム（室温38℃湿度60%前後）
※バスタオル一枚、500ml以上の水分をご持参下さい。

有料レッスン

- ◆レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆プールレッスンにつきましては12名以上2コース24名以上3コース使用します

予約方法

レッスン終了10分後に4週間後の同時刻のクラスが予約開始となります。

- ◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合自動キャンセルとなります。
- ◆レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。（直前予約は予約枠数関係なくお取りできます。）

代行情報はこちら

祝日プログラム

プログラム参加にあたり



代行情報



祝日プログラム



プログラム参加にあたり

スタジオレッスンに関しての
お問合せメールについて日頃よりジェクサーフィットネス&スパ24亀戸を
ご利用いただきまして、誠にありがとうございます。ホームページ上よりお問い合わせいただく
スタジオ・プールプログラムに関するご意見ご要望は
次回プログラム編成の参考とさせていただきますので
個別での回答は控えさせていただきます。

何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ジェクサーフィットネス&スパ24亀戸

～スタジオ開放～

～Bスタジオ開放について～
※時間内は出入り自由です
※バスタオル、お水をお持ちください
※ヨガ・ストレッチなどの運動時にご利用ください

スケジュールは、クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。