

2025年7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	アウトドア	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																		
10:30			グルトレ会員 10:15～10:45		10:30～11:15	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		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 10:15～10:45		10:30～11:15	RITMOS IZU	10:30～11:15 リラックスヨガ NAO	グルトレ 10:15～10:45	10:30～11:30 有料 水中運動クラス
11:00	10:30～11:15 美輪フェイス エクササイズ すみれ	10:40～11:25 24式太極拳 小松ゆき子	グルトレ 11:15～11:45		RITMOS Sae	11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	グルトレ 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 武蔵志保	グルトレ 11:15～11:45		11:00～12:00 有料 スイムスクール	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 11:15～11:45		※開催日程は別途掲示
11:30			グルトレ 11:15～11:45		11:35～12:20 LES MILLS Shapes 遠藤光国	12:25～13:10 ホット筋膜 リリースヨガ 武智子	グルトレ 12:15～12:45		12:00～13:00 有料 スイムスクール	12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武智子	グルトレ 12:15～12:45			12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP 熊倉一也	12:50～13:35 ヘルビクスストレッチ 桂井由佳里	グルトレ 12:15～12:45		12:30～13:00 水中ウォーキング 山下光貴
12:00	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 12:15～12:45		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP MASA	13:35～14:20 ホットヨガ デトックス 武智子	グルトレ 13:15～13:45		12:45～13:15 背泳ぎ ベーシック	13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU	グルトレ 13:15～13:45			13:45～14:30 LaOUND 濱田隼希	13:55～14:40 ZENSEE 田中綾子	グルトレ 13:15～13:45		
12:30	12:40～13:25 グラマッスル フィット 川又珠実	12:50～13:35 LES MILLS BODYBALANCE 田中綾子	グルトレ 13:15～13:45		13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	14:40～15:25 ホットヨガ コロオ Yui	グルトレ 14:15～14:45		13:25～13:55 平泳ぎ インター	14:15～14:45 グルトレ			14:15～15:00 アクアサーキット 松下琢一	14:50～15:20 WOW!HIP Yui		グルトレ 14:15～14:45		14:30～15:15 アクアベーシック 中村友香
13:00			グルトレ															
13:30			グルトレ															
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 14:15～14:45															
14:30			グルトレ	KaoRU														
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																		
18:30		18:20～19:05 ホットヨガ ミドル AI	グルトレ 18:15～18:45		18:35～19:20 ZUMBA TAKAKO	18:30～19:15 スリムフローヨガ 穂谷敦	グルトレ 18:15～18:45		18:30～19:00 WOW!HIP Yui	18:15～18:45 ホットストレッチ mie	グルトレ 18:15～18:45			18:15～19:00 SALSATION® (demo) NOBU	18:35～19:20 筋膜リリースヨガ (Warm) 田中綾子	グルトレ 18:15～18:45		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 別府昌哉	19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	グルトレ 19:15～19:45		19:40～20:25 LES MILLS BODYCOMBAT 又多紅樹	19:35～20:20 リラクソスヨガ 穂谷敦	グルトレ 19:15～19:45		19:20～20:05 LES MILLS DANCE Yui	19:05～19:50 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ 19:15～19:45			19:20～20:05 LES MILLS BODYPUMP 山ノ上 奨	19:40～20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	グルトレ 19:15～19:45		19:00～19:30 短期有料 スイミングスクール
19:30			グルトレ															
20:00	19:50～20:50 短期有料スクール LES MILLS BODYPUMP 山ノ上 奨		グルトレ 20:15～20:45				グルトレ 20:15～20:45							19:30～20:30 NEW 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				
20:30			グルトレ				グルトレ							20:25～21:10 LES MILLS BODYCOMBAT Yui	21:10～21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	グルトレ 20:15～20:45		
21:00																		
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。

シェクサー・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）

2025年7月～

	土曜日				
	スタジオA	スタジオB	ジム	アウトドア	プール
8:30					
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		
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）	グルトレ		
11:00			グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ		
11:30	11:30～12:15		グルトレ		
12:00	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	グルトレ会員 12:15～12:45 グルトレ		
12:30	12:35～13:20		グルトレ		
13:00	背骨 コンディショニング 小松ゆき子	12:50～13:50	グルトレ会員 13:15～13:45 グルトレ		12:45～13:30 アクア 松下詠一
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上奨	～スタジオ開放～	グルトレ		グルトレ会員 13:50～14:20 グルトレ
14:00			グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ		グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ
14:30		14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美	グルトレ		グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ
15:00	14:45～15:30 uaound. 西尾真夕		グルトレ会員 15:15～15:45 グルトレ		グルトレ会員 15:15～15:45 グルトレ
15:30		15:20～16:05 ホットヨガ デトックス mie	グルトレ		グルトレ会員 15:15～15:45 グルトレ
16:00	15:50～16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子		グルトレ会員 16:15～16:45 グルトレ		グルトレ会員 16:15～16:45 グルトレ
16:30		16:25～17:10 ホット ピラティス mami	グルトレ		グルトレ会員 16:15～16:45 グルトレ
17:00	16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一		グルトレ会員 17:15～17:45 グルトレ		グルトレ会員 17:15～17:45 グルトレ
17:30			グルトレ		
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨	NEW 18:15～19:00 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕	グルトレ会員 18:15～18:45 グルトレ		グルトレ会員 18:15～18:45 グルトレ
18:30					
19:00	19:05～19:50 WOW! CORE 山上奨				
19:30					
20:00					
20:30					

	日曜日				
	スタジオA	スタジオB	ジム	アウトドア	プール
		8:30～9:15 ホットヨガ ビギナー Tomoko			
			グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ		
	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	グルトレ		10:30～11:15 アクア45 KaoRIJ
			グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ		
	11:45～12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 後藤駿太	グルトレ		11:30～12:30 有料 スイムスクール
			グルトレ		
	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	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	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	グルトレ		
			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～	グルトレ		
	17:20～18:05 ZUMBA Sae		グルトレ		
		18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			

～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

スタジオ定員数		
スタジオA	40名	NEW 新しいプログラム
スタジオB	34名	初心者向けクラス
プール	アクアピクス 水中ウォーキング	36名
	スイム ショートレッスン	12名

- ◆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



スタジオレッスンに関しての お問合せメールについて

日頃よりシ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。

シェクサーフィットネス&スパ24亀戸

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。