

2025年9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A	スタジオB	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	ジム	プール	スタジオA	スタジオB	ジム	プール	アウトドア	スタジオA	スタジオB	ジム	プール
7:00																	
7:30																	
8:00																	
10:00			グルトレ会員 10:15～10:45	7月 バタフライ 8月 青泳ぎ 9月 クロール		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			NEW 10:20～11:05 ホットヨガ ビギナー ヴェルデひとみ	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	10:40～11:10 月替わり ベージュ	10:30～11:15 RITMOS Sae		グルトレ		10:30～11:15 Brain to Balance 幸恵		グルトレ			10:30～11:15 RITMOS IZU	10:30～11:15 リラクソヨガ NAO	グルトレ	10:30～11:30 有料 水中運動クラス ※開催日程は別途掲示
11:00			グルトレ			11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	グルトレ会員 11:15～11:45	11:00～11:45 アクア		11:25～12:10 ホットヨガ オリジナル 武蔵志保	グルトレ	11:00～12:00 有料 スイムスクール WYAR		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	
11:30	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 平泳ぎ ベージュ	11:35～12:20 LesMILLS Shapes 遠藤光国		グルトレ		11:35～12:20 ZUMBA つばさ		グルトレ						
12:00			グルトレ			12:25～13:10 ホット筋膜 リリースヨガ 武智子	グルトレ会員 12:15～12:45	12:00～13:00 有料 スイムスクール WYAR		12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武智子	グルトレ			12:40～13:25 グラマッスル フィット 川又珠実	12:50～13:35 LesMILLS BODYBALANCE 田中綾子	グルトレ	
12:30			グルトレ				グルトレ			13:35～14:05 ホットストレッチ 武智子	グルトレ			12:40～13:25 LesMILLS BODYPUMP 熊倉一也	12:50～13:35 ベルビク 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
13:00			グルトレ				グルトレ			13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU	グルトレ			13:45～14:30 LesMILLS BODYCOMBAT MASA	13:55～14:40 グルトレ	グルトレ	
13:30			グルトレ				グルトレ			14:15～14:45 グルトレ	グルトレ			13:45～14:15 グルトレ	13:55～14:40 ZENSEE Yui	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 グルトレ	グルトレ	13:50～14:35 アクアサーキット KaoRU		14:40～15:25 ホットヨガ コロオ Yui	グルトレ			14:30～15:35 LesMILLS BODYPUMP 遠藤光国	14:45～15:30 グルトレ			14:35～15:20 Laound. GAUKU			14:30～15:15 アクアベージュ 中村友香
14:30			グルトレ				グルトレ			16:00～17:00 有料キッズ チアダンス スクール							
15:00	14:50～15:35 フラダンス 滝沢保世									17:10～18:10 有料キッズ チアダンス スクール							
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00			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	18:15～18:45			グルトレ			18:30～19:00 グルトレ	18:15～18:45 グルトレ			18:15～19:00 SALSATION® (demo) NOBU	18:35～19:20 グルトレ	18:15～18:45 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 別府昌典		グルトレ	19:15～19:45	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			19:05～19:50 グルトレ	19:15～19:45 グルトレ			19:20～20:05 LesMILLS BODYPUMP 宮城雄太	19:35～20:20 グルトレ	19:05～19:50 グルトレ	19:00～19:30 短期有料 スイミングスクール
19:30		19:25～20:10 グルトレ	グルトレ			19:35～20:20 グルトレ	グルトレ			19:20～20:05 LesMILLS DANCE Yui	19:15～19:45 グルトレ			19:20～20:05 LesMILLS BODYPUMP 宮城雄太	19:40～20:25 グルトレ	19:15～19:45 グルトレ	
20:00	19:50～20:50 短期有料スクール LesMILLS BODYPUMP 山上葵	19:50～20:50 グルトレ	グルトレ	20:15～20:45	19:40～20:25 LesMILLS BODYCOMBAT 又多紅樹	19:35～20:20 グルトレ	グルトレ			20:10～20:55 グルトレ	20:15～20:45 グルトレ			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	
20:30			グルトレ		20:45～21:30 LesMILLS BODYATTACK 又多紅樹		グルトレ			20:25～21:10 グルトレ				20:25～21:10 LesMILLS BODYCOMBAT Yui		20:15～20:45 グルトレ	
21:00																	
21:30	21:10～21:55 Laound. 山上葵														21:10～21:55 グルトレ		
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9月～

	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										
9:00										
9:30	NEW 9:20～10:05 LES MILLS BODYCOMBAT HIBI	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）	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 KaoRU
11:00			グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ					グルトレ		
11:30	11:30～12:15		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 SWIM CLUB
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					グルトレ		
12:30	12:35～13:20		グルトレ					グルトレ		
13:00	13:00～13:45 コンディショニング 小松ゆき子	12:50～13:50 ～スタジオ開放～	グルトレ会員 13:15～13:45 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		
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上興		グルトレ			NEW 13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光園	14:20～15:05 ホット ピラティス(ライト) 畠山和江	グルトレ		
14:00		14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美	グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ					グルトレ		
14:30	14:45～15:30 laound. 西尾真夕		グルトレ			15:00～15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光園	15:30～16:15 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子	グルトレ		
15:00		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					グルトレ		
15:30	15:50～16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子		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		
16:00		16:25～17:10 ホット ピラティス mami	グルトレ			17:20～18:05 ZUMBA Sae		グルトレ		
16:30	16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一		グルトレ							
17:00			グルトレ							
17:30			グルトレ							
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上興	18:15～19:00 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕	グルトレ							
18:30			グルトレ							
19:00	19:05～19:50 WOW! CORE 山上興									
19:30										
20:00										
20:30										

スタジオ定員数		
スタジオA	40名	
スタジオB	34名	
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

- NEW 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13名以上2コース25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。