

2025年11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			グルトレ会員 10:15～10:45	10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12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								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	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 11:15～11:45	11:00～12:00 有料 スイムスクール WTAR		10:30～11:15 RITMOS IZU	10:30～11:15 リラクソヨガ NAO	10:30～11:30 有料 水中運動クラス ※開催日程は別途掲示	
11:30	11:35～12:20 エアロビクス ライト 井口綾輔	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 背泳ぎ ベージュ	11:35～12:20 LesMILLS Shapes 遠藤光国	11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	グルトレ	11:00～11:45 アクア 村上寛子	11:35～12:20 ZUMBA tsubasa	11:25～12:10 ホットヨガ オリジナル 武蔵志保	グルトレ			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		
12:30	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	グルトレ会員 13:15～13:45		12:40～13:25 LesMILLS BODYPUMP MASA	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 WTAR	12:40～13:25 24式太極拳 大谷なほみ	12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武智子	グルトレ	12:45～13:15 バタフライ ベージュ		12:40～13:25 LesMILLS BODYPUMP 熊倉一也	12:50～13:35 ベルビック 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 山下光貴
13:30	13:45～14:30 ステップライト 井口綾輔	13:55～14:40 WOW! JUMP 山ノ上 奨		13:50～14:35 アクアサーキット KaoRU	13:45～14:30 LesMILLS BODYCOMBAT MASA	13:35～14:20 ホットヨガ デトックス 武智子	グルトレ会員 14:15～14:45		13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU	13:35～14:05 ホットストレッチ 武智子	グルトレ	13:25～13:55 背泳ぎ インター		13:45～14:15 WOW! JUMP Yui	13:55～14:40 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	グルトレ	14:30～15:15 アクアベージュ 中村友香
14:30	14:50～15:35 フラダンス 滝沢保世				14:45～15:45 短期有料 ダンススクール	14:40～15:25 ホットヨガ コロオ Yui			14:50～15:35 LesMILLS BODYPUMP 遠藤光国	14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル 秋山美幸				14:35～15:20 Laound. GAKU			
15:30																	
16:00																	
16:30	16:30～17:30 ダンスフェス専用 スタジオレンタル (有料)				16:00～17:00 ダンスフェス専用 短期スクール				16:00～17:00 有料キッズ チアダンス スクール					16:30～17:30 ダンスフェス専用 スタジオレンタル (有料)			
17:00																	
17:30					17:10～18:10 ダンスフェス専用 スタジオレンタル (有料)				17:10～18:10 有料キッズ チアダンス スクール								
18:00			グルトレ会員 18:15～18:45							18:15～18:45 グルトレ会員	グルトレ						
18:30	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府昌典	18:20～19:05 ホットヨガ ミドル AI	グルトレ		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		18:30～19:00 WOW! JUMP Yui	18:15～18:45 ホットストレッチ mie	グルトレ			18:15～19:00 SALSATION® (demo) NOBU	18:35～19:20 ZENSEE 田中綾子	グルトレ	18:20～18:50 スイムスタート
19:00		19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	グルトレ		19:40～20:25 LesMILLS BODYCOMBAT 又多紅樹	19:35～20:20 リラクソヨガ 穂谷敦	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			19:20～20:05 LesMILLS BODYPUMP 宮城雄太	19:40～20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	グルトレ	19:00～19:30 短期有料 スイミングスクール
19:30																	
20:00	19:50～20:50 短期有料スクール LesMILLS BODYPUMP 山ノ上 奨		グルトレ		20:45～21:30 LesMILLS BODYATTACK 又多紅樹				20:25～21:10 ファイトニング エクササイズ 松本彩	20:10～20:55 ホットヨガ デトックス mie		19:30～20:30 走ろう会・ あーろ会 亀戸周辺の アウトドア ランニング スタッフ		20:25～21:10 LesMILLS BODYCOMBAT Yui	21:10～21:55 リラクソヨガ (Warm) Izumi		
20:30																	
21:00																	
21:30	21:10～21:55 Laound. 山ノ上 奨																
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。

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）

2025年11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							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 HIBI	9:40～11:20				9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん				
10:00			グルトレ会員 10:15～10:45							
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	10:30～11:30 走ろう会・ あこが会 亀戸地区の アウトドア ランニング スタッフ		10:30～11:15 スリムフローヨガ ヨーコ				10:30～11:15 アクア45 KaoRIU
11:00						10:40～11:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕				
11:30	11:25～12:10 24式太極拳 小松ゆき子					11:35～12:20 LES MILLS DANCE 又多紅樹				
12:00		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			11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 後藤駿太				
12:30	12:25～13:10 背骨 コンディショニング 小松ゆき子		グルトレ			12:40～13:25 背骨 コンディショニング 花里眞理子				11:30～12:30 有料 スイムスクール SWIM CLUB
13:00		12:50～13:50	グルトレ会員 13:15～13:45		12:45～13:30 アクア 松下 詠一	12:50～13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕				
13:30		～スタジオ開放～	グルトレ			13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国				
14:00	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上 奨					14:20～15:05 ホット ピラティス(ライト) 畠山和江				
14:30		14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美				15:00～15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光国				
15:00	14:45～15:30 Uaound. 西尾真夕		グルトレ会員 15:15～15:45			15:30～16:15 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子				
15:30		15:20～16:05 ホットヨガ デトックス mie	グルトレ			16:15～17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩				
16:00	15:50～16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子					17:20～18:05 ZUMBA Sae				
16:30		16:25～17:10 ホット ピラティス mami	グルトレ会員 17:15～17:45			～スタジオ開放～				
17:00	16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下 詠一		グルトレ				18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			
17:30										
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上 奨	18:15～19:00 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕	グルトレ会員 18:15～18:45							
18:30			グルトレ							
19:00	19:05～19:50 WOW! CORE 山上 奨									
19:30										
20:00										
20:30										

～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
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



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 お問い合わせメールについて

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。