2026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

スタジオ：スタジオA

- 10:25～11:10 24式太極拳 小松ゆき子
- 11:25～12:10 背骨コンディショニング 小松ゆき子
- 12:30～13:15 グラマッスルフィット 川又珠実
- 13:35～14:20 フラダンス 滝沢保世
- 14:40～15:10 WOW! CORE 山上 奨
- 15:30～16:15 WOW! HIP ワオ！ヒップ 山上 奨
- 18:45～19:30 テーマパークダンス 別府且哉
- 19:50～20:35 LesMILLS BODYPUMP 山上 奨
- 20:55～21:40 Bound 山上 奨

スタジオ：スタジオB

- 9:10～10:00 有料 マシンピラティス 久保木 裕子
- 10:30～11:15 美軸フェイスエクササイズ すみれ
- 11:35～12:20 LesMILLS BODYBALANCE 久保木 裕子
- 12:50～13:40 有料 マシンピラティス 山上 奨
- 14:00～14:50 有料 マシンピラティス 川又珠実
- 18:40～19:25 ホットヨガミドル AI
- 19:45～20:30 ホットヨガ リフレッシュ AI

ジム

- Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 20:15～20:45 マンツーマンサポート

プール

- 10:40～11:10 平泳ぎベーシック
- 11:20～11:50 クロールベーシック
- 13:40～14:25 アクアサーキット KaoRu

火曜日

スタジオ：スタジオA

- 10:15～11:00 RITMOS Sae
- 11:20～12:05 LesMILLS Shapes 遠藤 光国
- 12:25～13:10 LesMILLS BODYPUMP MASA
- 13:30～14:15 LesMILLS BODYCOMBAT MASA
- 15:45～17:00 短期有料ダンススクール IZU
- 18:35～19:20 ZUMBA TAKAKO
- 19:40～20:25 LesMILLS BODYATTACK 西尾 真夕
- 20:45～21:30 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾 真夕

スタジオ：スタジオB

- 9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie
- 11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 鵜谷敦
- 12:15～13:00 ホットヨガ リンパフロー 鵜谷敦
- 13:35～14:20 ホットヨガ デトックス 武 智子
- 14:40～15:25 ホットヨガ コリオ 武 智子
- 18:25～19:10 スリムフローヨガ 鵜谷敦
- 20:00～20:50 有料 マシンピラティス 吉永 怜史

ジム

- Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 20:15～20:45 マンツーマンサポート

プール

- 11:00～11:45 アクア 村上寛子
- 12:00～13:00 有料 スイムスクール STAR

奇数週：WOW! CORE
偶数週：WOW! HIP

水曜日

スタジオ：スタジオA

- 10:30～11:15 Brain to Body 幸恵
- 11:35～12:20 ZUMBA つばさ
- 12:40～13:25 24式太極拳 大谷なほみ
- 13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU
- 14:50～15:35 Bound 大久保 敬史
- 16:00～17:00 有料キッズチアダンススクール
- 17:10～18:10 有料キッズチアダンススクール
- 18:30～19:00 WOW! CORE WOW! HIP 山上 奨
- 19:20～20:05 LesMILLS DANCE 大関まなみ
- 20:25～21:10 ファイティングエクササイズ 松本彩

スタジオ：スタジオB

- 10:20～11:05 ホットヨガ ビギナー ヴェルデひとみ
- 11:25～12:10 ホットヨガ 骨盤調整 武鑓志保
- 12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武 智子
- 13:35～14:05 ホットストレッチ 武 智子
- 14:45～15:30 ホットヨガ ミドル 秋山美幸
- 18:30～19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie
- 19:35～20:20 ホットヨガ デトックス mie

ジム

- Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 12:15～12:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 18:15～18:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 19:15～19:45 マンツーマンサポート

プール

- 11:00～12:00 有料 スイムスクール STAR
- NEW 12:45～13:15 バタフライベーシック
- NEW 13:25～13:55 背泳ぎベーシック
- 14:15～15:00 アクアサーキット 松下詠一

木曜日

スタジオ：スタジオA

- 10:30～11:15 RITMOS IZU
- 11:35～12:20 ヴォーカリズム 片山貴子
- 12:40～13:25 LesMILLS BODYPUMP 宮城 奎太
- NEW 13:45～14:15 WOW! HIP 久保木 裕子
- NEW 14:35～15:20 LesMILLS BODYCOMBAT 羽柴
- 18:40～19:10 LesMILLS BODYATTACK 大久保 敬史
- 19:30～20:15 LesMILLS BODYCOMBAT 大久保 敬史
- 20:35～21:20 LesMILLS BODYPUMP 遠藤 光国

スタジオ：スタジオB

- 10:30～11:15 リラックスヨガ NAO
- 11:40～12:25 パワーヨガ NAO
- 12:50～13:35 骨盤エクササイズ 鳥越玲子
- 15:30～16:15 フラダンス 萩原恵子
- 昇温途中のクラスです。
- 18:35～19:20 ホットヨガ 骨盤調整 REIKO
- 19:40～20:25 ホットヨガ リンパフロー REIKO
- 21:10～21:55 ホットヨガ ビギナー Izumi

ジム

- Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 13:15～13:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 14:15～14:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 19:15～19:45 マンツーマンサポート
- Mサポート会員 20:15～20:45 マンツーマンサポート

プール

- 10:30～11:30 有料 水中運動クラス ※開催日程は別途掲示
- 14:30～15:15 アクアベーシック 中村友香
- 10月 背泳ぎ
  11月 平泳ぎ
  12月 クロール
- 18:20～18:50 月替わりベーシック
- 19:00～19:30 ビデオスイム 有料レッスン
- 19:50～20:20 ディスタンス

※プログラム名称は、効果を保証するものではございません。

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）

2026年11月～

土曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム	プール
8:30				
9:00		NEW		
9:30	9:20～10:05 LesMILLS BODYCOMBAT 石田智裕	9:20～10:10 有料 マシンピラティス（女性限定） Yuki		
10:00			Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマンサポート	
10:30	10:25～11:10 ストライキングフィットネス 川村映美子	10:30～11:15 LesMILLS BODYBALANCE 久保木　裕子		
11:00				
11:30	11:30～12:00 WOW! HIP 久保木　裕子			
12:00			Mサポート会員	
12:30	12:20～13:05 ベルビックストレッチ 桂井由佳里	12:05～12:50 ホットヨガ ビギナーライト 満生恒太郎	12:15～12:45 マンツーマンサポート	
13:00			Mサポート会員	13:00～13:45 アクア 松下脉一
13:30	13:25～14:10 LesMILLS BODYATTACK 山上　奨	13:10～13:40 ～スタジオ開放～	13:15～13:45 マンツーマンサポート	
14:00				
14:30	14:30～15:15 Waound 西尾　真夕	14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美		
15:00			Mサポート会員	
15:30	15:40～16:25 骨盤エクササイズ 鳥越玲子	15:20～16:05 ホットヨガ デトックス mie	15:15～15:45 マンツーマンサポート	
16:00				
16:30				
17:00	16:45～17:30 LesMILLS BODYCOMBAT 松下脉一	16:40～17:30 有料 マシンピラティス 山上　奨	Mサポート会員	
17:30			17:15～17:45 マンツーマンサポート	
18:00	17:50～19:05 短期有料スクール LesMILLS BODYPUMP テクニック+60 ￥880円(税込) 山上　奨	動作の説明・ポイントをお伝えするテクニッククラス付き★ 初めての方も安心してご参加いただけます。 WEBサービス【イベント】より予約可能	Mサポート会員	
18:30			18:15～18:45 マンツーマンサポート	
19:00				
19:30	19:25～20:10 WOW! CORE 山上　奨			
20:00				
20:30				

日曜日

	スタジオA	スタジオB	ジム	プール
8:30		8:30～9:15 ホットヨガ ビギナー Tomoko		
9:00				
9:30				
10:00				
10:30	10:40～11:25 LesMILLS BODYJAM 中村 美輝	10:30～11:15 スリムフローヨガ ヨーコ		10:30～11:15 アクア45 KaoRu
11:00			Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマンサポート	
11:30	11:45～12:30 LesMILLS BODYATTACK 西尾　真夕	11:35～12:20 リラックスヨガ ヨーコ		11:30～12:30 有料 スイムスクール
12:00			Mサポート会員	
12:30			12:15～12:45 マンツーマンサポート	
13:00	12:50～13:35 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾　真夕	12:40～13:25 背骨コンディショニング 花里眞理子		
13:30				
14:00	13:55～14:40 LesMILLS BODYPUMP 遠藤　光国	14:00～14:50 有料 マシンピラティス 山上　奨	Mサポート会員	
14:30			14:15～14:45 マンツーマンサポート	
15:00	15:00～15:45 LesMILLS Shapes 遠藤　光国		Mサポート会員	
15:30			15:15～15:45 マンツーマンサポート	
16:00			Mサポート会員	
16:30	16:15～17:00 ファイティングエクササイズ 松本彩	昇温途中のクラスです。	16:15～16:45 マンツーマンサポート	
17:00		17:10～17:55 ホットヨガ オリジナル REIKO		
17:30	17:20～18:05 ZUMBA fitness 吉村麻美香			
18:00				
18:30		18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie		
19:00				
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

スタジオ定員数

スタジオA		40名
スタジオB		34名
プール	アクアビクス 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

マンツーマンサポートについて

●月4回までWEBサービスにてご予約いただけます。
●ご利用の際はレッスン開始10前までにチェックインをお願いいたします。
●レッスン開始10分前までにチェックインできていない場合自動キャンセルになります。
●店舗都合により、担当できるスタッフがいない際はやむを得ずレッスン枠を閉じる場合があります。

ご不明点等ございましたらお気軽にスタッフまでお声がけくださいませ。

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。