

2024年8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																
10:30			グルトレ会員 10:15～10:45				9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ 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	
11:00	10:30～11:15 美輪ライン エクササイズ 休養、骨盤を安定させる 香取知里	10:40～11:25 24式太極拳 中国の国民健康体操 小松ゆき子	グルトレ	10:40～11:10 月替わり パーソナル 24式太極拳 中国の国民健康体操	10:30～11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	10:55～12:00 ～スタジオ開放～		11:00～11:45 アクア 水中で行うリズム運動 村上寛子	10:30～11:15 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 幸恵	10:20～11:05 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 綿島美智子	グルトレ	グルトレ	10:30～11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	10:30～11:15 リラクゼーション 座布団のやさしいヨガ NAO	10:30～11:30	有料水中 運動クラス
11:30			グルトレ	11:20～11:50 平泳ぎ パーソナル 基本動作の指導	11:35～12:20 LES MILLS SHAPES 少ない時間で 全身を強化する 稲村未彩紀	11:15～11:45 グルトレ			11:35～12:20 LES MILLS BODYJAM ダンスワークアウト つばさ	11:25～12:10 ホットヨガ ミドル 様々なポーズに挑戦するヨガ 武雄志保	グルトレ	グルトレ	11:35～12:20 ヴォーカリスム 発声に必要なストレッチと エクササイズ 片山貴子	11:45～12:30 パワーヨガ 立位のポーズを中心とした アクティブなヨガ NAO	11:15～11:45 グルトレ	※開館日時は別途掲示
12:00	11:35～12:20 エアロビクス ライト シンプルながら効果的運動 井口峻輔	11:45～12:30 背骨 コンディショニング 簡単な体操で体の歪みを整える 小松ゆき子	グルトレ会員 12:15～12:45		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 早川峻也	12:25～13:10 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ 糖谷敦	グルトレ	12:00～13:00 有料 スイム スクール	12:40～13:25 24式太極拳 中国の国民健康体操 大谷なほみ	12:30～13:15 ホットヨガ コア 毎日同じ内容で安心なヨガ 武智子	グルトレ	グルトレ	12:45～13:15 背泳ぎ パーソナル 基本動作の指導	12:50～13:35 ベルビックスストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化 桂井由佳里	12:30～13:00 水中ウォーキング 水中指導員 稲村未彩紀	
12:30			グルトレ													
13:00	12:40～13:25 グラマラス フィット 美しく健康的なからだをつくる 川又珠実	12:50～13:35 ヨガ ピラティスで体幹を整える 田中綾子	グルトレ会員 13:15～13:45		13:45～14:30 盛装シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MASA	13:35～14:20 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ 武智子	グルトレ		13:45～14:30 SALSA10N® diemol 初心者から上級者までエクササイズ NOBU	13:35～14:05 ホット ストレッチ 腰が痛い運動でのストレッチ グルトレ	グルトレ	グルトレ	13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 熊倉一也	13:55～14:40 ZENSEE ～座～ 裸とヨガで心身を整える 田中綾子	13:15～13:45 グルトレ	
13:30			グルトレ													
14:00	13:45～14:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 早川峻也	13:55～14:40 WOW! HUP ダンスエクササイズ 山ノ上 奨	グルトレ会員 14:15～14:45	13:50～14:35 アクアサーキット 格闘技要素のトレーニングを していく水中運動 KaoRU		14:40～15:25 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ yukiko	グルトレ			15:15～16:00 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦 秋山美幸	グルトレ	グルトレ	14:15～15:00 アクアサーキット 格闘技要素のトレーニングを していく水中運動 松下謙一	14:30～15:15 アクアバーベック 水中で行う格闘技運動 中村友香		
14:30			グルトレ													
15:00	14:50～15:35 フラダンス ハワイの民族舞踊 滝沢 保世															
15:30																
16:00																
16:30	16:30～17:30 有料 レンタル スタジオ															
17:00																
17:30																
18:00			グルトレ会員													
18:30		18:20～19:05 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ AI	グルトレ	18:15～18:45 グルトレ	17:55～18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 戸口恭祐	18:30～19:15 スリムフロンティア 流れるようなポーズを中心とするヨガ 19:00～19:30 WOW! HUP ダンスエクササイズ 窪田岳晃	グルトレ		18:30～19:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田茂子	18:15～19:00 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mie	グルトレ	グルトレ	18:15～19:00 SALSA10N® diemol 初心者から上級者までエクササイズ NOBU	18:30～19:15 ホットヨガ ビギナー(ライト) 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生恒太郎	18:15～18:45 グルトレ	
19:00	18:45～19:30 J-POP&JAZZ キッズから大人まで楽しめる 別府 昌哉		グルトレ	19:15～19:45 グルトレ												
19:30		19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ AI	グルトレ													
20:00	19:50～20:35 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 窪田岳晃		グルトレ	20:15～20:45 グルトレ	19:50～20:35 ZUMBA 格闘技要素のダンス TAKAKO				19:35～20:20 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie	グルトレ	グルトレ	グルトレ	19:50～20:35 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋都	19:45～20:30 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ REIKO	19:50～20:20 ディスタンス 連続して長い距離を泳ぐ	
20:30		20:30～21:15 ～スタジオ開放～														
21:00	20:55～21:40 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 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。

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）

2024年8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 ルーシーダットン タイ式のヨガ yasuko					8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ tomoko			
9:00	New									
9:30	10:20~10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 鹿内里亜	9:25~10:00 ～スタジオ開放～								
10:00			グルトレ会員					グルトレ会員		
10:30	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 格闘技のコンビネーション 川村映美子	10:10~10:55 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ yasuko	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:30 走るう会 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 高強度シェイプアップ エクササイズ 山上興	10:30~11:15 スリムフロー ヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ ヨーコ	10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15 アクア45 水中で行うリズム運動 KaoRu
11:00			グルトレ会員					グルトレ		
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 中国の国民健康体操 小松ゆき子	11:45~12:30 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生恒太郎	11:15~11:45 グルトレ			11:45~12:30 LES MILLS Shapes 少ない時間で 全身を強化する 窪田岳見	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を鍛える 田中綾子	11:15~11:45 グルトレ		11:30~12:30 有明 スイム スクール
12:00			グルトレ会員					グルトレ		
12:30	12:35~13:20 背骨 コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える 小松ゆき子		グルトレ			New	12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 戸口慧佑	12:15~12:45 グルトレ		
13:00		13:00~13:45 ～スタジオ開放～	グルトレ			12:45~13:15 バタフライ ビッチ 基本動作の練習 松下恭一	12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 戸口慧佑	13:15~13:45 グルトレ		
13:30			グルトレ			13:25~13:55 クロール ベージック				
14:00			グルトレ			14:10~14:55 アクア 水中で行うリズム運動 松下恭一	13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 窪田岳見	14:15~14:45 グルトレ		
14:30	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 山上興	14:15~15:00 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤回りを中心に行うヨガ 桐詠奏美	14:15~14:45 グルトレ				14:20~15:05 ホット ピラティス(ライト) インナーマッスルの強化 最山和江	14:15~14:45 グルトレ		
15:00			グルトレ				15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 窪田岳見	15:15~15:45 グルトレ		
15:30	15:30~16:15 骨盤 エクササイズ 歪み、コリの解消 鳥越玲子	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie	グルトレ			15:00~15:45 トラランボリン エクササイズ 鹿内里亜	15:30~16:15 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズで行うヨガ 田中綾子	15:15~15:45 グルトレ		
16:00			グルトレ					グルトレ		
16:30		16:25~17:10 ホット ピラティス インナーマッスルの強化 mami	グルトレ			16:15~17:00 ファイティング エクササイズ ダンスミュージックを使った 格闘技エクササイズ 松本彩	16:35~17:55 ～スタジオ開放～	16:15~16:45 グルトレ		
17:00	16:45~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 早川峻也		グルトレ			17:20~18:05 ZUMBA FMS 脂肪燃焼系ダンス Sae		グルトレ		
17:30		17:45~18:30 ～スタジオ開放～	グルトレ					グルトレ		
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上興		グルトレ				18:15~19:00 ホットヨガ デトックス 立位中心に行うヨガ mie			
18:30			グルトレ							
19:00										
19:30	19:15~20:00 Core CORE 体幹エクササイズ 山上興									
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

■ 備品について

ツール	スタジオA	スタジオB
ストレッチマット	40枚	34枚
ヨガマット		34枚
バンブセツ	40台	
トランポリン	40台	
グルーツバンド		34セット

■ 表記について

	備品が必要なクラス。 備品がなくなり次第定員となります。 ※スタジオA 30名、スタジオB 34名 ※人数オーバーの際は、COPを、上記の人数の定員34名 ※ホットプログラム参加にはバスタオル1枚が必要となります。
	初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方 に勧めのクラス。
	HOTプログラム（室温38℃以上 湿度65%以上）
	グルトレ会員限定、WEB予約対象クラス 毎月24日より次の予約が可能です。

■ A・Bスタジオプログラムご参加について ※HOTプログラム以外のクラス

- ◆ Aスタジオ 定員40名 Bスタジオ 定員34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。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せず退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。

■ HOTプログラムご参加について

- ◆ 定員34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。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 参加する際は、バスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ レッスン参加時には、500ml以上のお水等をお持ちください。
- ◆ 45分以上レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せず退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上開けてからの食事をお勧めを致します。
- ◆ 外気の影響により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。

■ プールプログラムご参加について

- ◆ 定員36名(スイムテクニカルレッスン 定員12名)
- ◆ 12名以上2コース24名以上3コース使用します
- ◆ レッスン開始5分前よりレッスンコース内にお入り頂けます。
- ◆ レッスン開始後の参加はお断りさせて頂いております。
- ◆ 泳法レッスンはスイムキャップとゴーグルが必要となります。
- ◆ お化粧は落としてご参加ください。
- ◆ プールエリアへのガラス製品及び缶類のお持ち込みは禁止となります。
- ◆ レッスンへの入退場はスタッフの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆ レッスン実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力ください。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

ジムエリア 24時間営業
営業時間 平日 7:00~23:00
土曜 8:00~22:00
日祝 8:00~20:00
メンテナンス休館日 毎週金曜日

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。予めご了承ください。