

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

10月13日(月)スポーツの日

グループエクササイズ タイムスケジュール

スタジオ		ジム	プール
スタジオA	スタジオB		
8:30			8:30
9:00			9:00
9:30			9:30
10:00	9:40~10:10 チューニングボール体験会 有田巨希	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ	10:00
10:30	10:30~11:15 美軸ラインエクササイズ 香取知里	グルトレ	10:30
11:00	10:40~11:25 24式太極拳 小松ゆき子	グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	11:00
11:30	11:35~12:20 Wow! HIP ワウ! ヒップ 山上奨	グルトレ	11:30
12:00	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ	12:00
12:30	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	グルトレ	12:30
13:00	12:50~13:35 LES MILLS BODYBALANCE 田中綾子	グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ	13:00
13:30	13:45~14:15 チューニングボール体験会 有田巨希	グルトレ	13:30
14:00	13:55~15:10 中国語講座 + ヨガコリオ Yui	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	14:00
14:30			14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世	グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ	15:00
15:30	15:55~16:40 テーマパークダンス 別府昌哉	グルトレ	15:30
16:00	16:30~17:15 ホットヨガミドル Ai	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ	16:00
16:30	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨	グルトレ	16:30
17:00	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ Ai	グルトレ	17:00
17:30			17:30
18:00	18:05~18:50 UBOUND. 山上奨		18:00
18:30			18:30
19:00			19:00

営業時間8:00~20:00



初心者大歓迎クラス



イベントクラス



備品使用クラス