

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

10月26日(日) 特別プログラム

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	8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー Tomoko			9:00
9:30				9:30
10:00		グルトレ会員		10:00
10:30		10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:15	10:30
11:00	10:30~11:15 スリムフローヨガ ヨーコ		アクア45 Kaoru	11:00
11:30	11:10~11:55 LES MILLS Shapes 遠藤光国	11:15~11:45 グルトレ		11:30
12:00				12:00
12:30	12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国	12:15~12:45 グルトレ		12:30
13:00	12:40~13:25 背骨コンディショニング 花里真理子			13:00
13:30	🌸有料レッスン 13:30~14:30	13:15~13:45 グルトレ		13:30
14:00	14:20~15:05 ホット ピラティス(ライト) 畠山和江			14:00
14:30	15:30~16:15 ホットヨガリフレッシュ 田中綾子	14:15~14:45 グルトレ		14:30
15:00				15:00
15:30	16:15~17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩	15:15~15:45 グルトレ		15:30
16:00	17:20~18:05 ZUMBA fitness Sae	16:15~16:45 グルトレ		16:00
16:30				16:30
17:00		グルトレ会員		17:00
17:30		17:15~17:45 グルトレ		17:30
18:00				18:00
18:30	18:15~19:00 ホットヨガ デトックス mie			18:30
19:00				19:00

営業時間 8:00~20:00 ※ジムエリアのみ24時間

📌 初心者大歓迎クラス 🌸 イベントクラス 📦 備品使用クラス