

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

11月3日(月)文化の日

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 チューニングポール体験会 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	10:40~11:10 月替わり ベーシック	10:30
11:00	10:40~11:25 LES MILLS DANCE 又多紅樹	グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 背泳ぎ ベーシック	11:00
11:30	11:35~12:20 LES MILLS BODYJAM 15分テクニック +30分レッスン Yui	グルトレ		11:30
12:00	11:45~12:30 LES MILLS Shapes 遠藤光国	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	13:45~14:30 テーマパークダンス 別府昌哉	グルトレ	13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU	13:30
14:00	13:55~14:40 Wow! HIP ワオ! ヒップ 山上奨	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ		14:00
14:30	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世	グルトレ		14:30
15:00	亀戸14周年イベント第一弾! 詳細は別紙にて ご案内させていただきます。			15:00
15:30				15:30
16:00	有料550円 15:55~16:55 LES MILLS BODYPUMP 早川峻也×山上奨	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ		16:00
16:30	16:30~17:15 ホットヨガミドル AI			16:30
17:00	有料1100円 17:15~18:15 LES MILLS BODYCOMBAT 早川峻也×西尾真夕	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ		17:00
17:30	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI			17:30
18:00				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