

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

6月29日(日) 夢中でトレーニングの日

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
11:15~12:15(Aスタジオ) LES MILLS BODYCOMBAT 詳細は別紙にて ご案内させていただきます。	8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー tomoko			9:00
9:00				9:30
9:30	6月8日(日)~予約開始予定	気持ちよく体を動かし フローで動く楽しさを味わうクラスです😊		10:00
10:00		グルトレ会員		10:30
10:10~10:55 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	10:15~11:00 エンジョイフロー ヨーコ	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:15 アクア45 Kaoru	11:00
11:00		グルトレ会員		11:30
11:15~12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ★ マスタークラス 西尾真夕×又多紅樹	11:20~12:20 LES MILLS BODYBALANCE マスタークラス 後藤駿太×田中綾子	11:15~11:45 グルトレ		12:00
12:00		グルトレ会員		12:30
12:35~13:20 LES MILLS DANCE 又多紅樹	12:40~13:25 背骨コンディショニング 花里真理子	12:15~12:45 グルトレ		13:00
13:00		グルトレ会員		13:30
13:40~14:40 😊 LES MILLS BODYPUMP マスタークラス 熊倉一也×山上奨	昇温中のクラスです。	13:15~13:45 グルトレ	13:50~14:20 😊 フィン体験①	14:00
14:00		グルトレ会員		14:30
14:30	14:20~15:05 ホット ピラティス(ライト) 畠山和江	14:15~14:45 グルトレ	14:30~15:00 😊 フィン体験②	15:00
15:00		グルトレ会員		15:30
15:00~15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光國	15:30~16:15 ホットヨガリフレッシュ 田中綾子	15:15~15:45 グルトレ		16:00
16:00		グルトレ会員		16:30
16:15~17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩	16:35~17:20 ~スタジオ解放~	16:15~16:45 グルトレ		17:00
17:00		グルトレ会員		17:30
17:20~18:05 👉 ZUMBA FITNESS Sae		17:15~17:45 グルトレ		18:00
18:00				18:30
18:30	18:15~19:00 ホットヨガ デトックス mie			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 ★ 有料イベント 📦 備品使用クラス

~フィンスイム体験~
フィンを使って
泳いでみませんか? 😊
定員:5名
参加費:0円
6月7日(土) 10:00~
フロントにて受付!!
フィン①・②どちらかのみの
ご参加となります。