

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 7月21日(月)海の日

### 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		
9:00			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
11:00	10:30~11:15 ペルビックストレッチ 村上寛子		10:40~11:10 月替わり ベーシック
11:30		グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 平泳ぎ ベーシック
12:00	11:35~12:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 又多紅樹		
12:30		グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ	
13:00	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実		
13:30		グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ	
14:00	13:45~14:30 <b>UAOUND.</b> 西尾真夕		13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU
14:30		グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世		
15:30		グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ	
16:00	15:55~16:40 J-POP DANCE GROOVE さわちゃん		
16:30		グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ	
17:00	16:30~17:15 ホットヨガミドル AI		
17:30	17:10~18:25 レッスン回転寿司 75分間で6つのレッスンが 楽しめます ジェクサースタッフ	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ	
18:00	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI		
18:30			
19:10			19:10

8月から始まる【チューニングボール】  
有料スクールの無料体験会を実施いたします！

昇温途中のクラス

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