

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 9月15日(月)敬老の日

### 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	😊 9:40~10:10 チューニングポール体験会 有田亘希			9:00
10:00				10:00
10:30	10:30~11:15 パールピクストレッチ 村上寛子	10:15~10:45 グルトレ		10:30
11:00			10:40~11:10 月替わり ベーシック	11:00
11:30		11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 平泳ぎ ベーシック	11:30
12:00	11:35~12:20 <b>LES MILLS Shapes</b> 遠藤光国	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子		12:00
12:30		12:15~12:45 グルトレ		12:30
13:00	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	12:50~13:35 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 田中綾子		13:00
13:30		13:15~13:45 グルトレ		13:30
14:00	13:45~14:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 遠藤光国	13:55~14:40 <b>Wow! HIP</b> ワオ! ヒップ 山上優	13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU	14:00
14:30		14:15~14:45 グルトレ		14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世			15:00
15:30		グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ		15:30
16:00	😊 有料550円 16:00~17:00			16:00
16:30	15分テクニック +45分レッスン <b>LES MILLS DANCE</b> ゆゆ×Yui	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ		16:30
17:00				17:00
17:30	😊 有料1,100円 17:30~18:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ゆゆ×西尾真夕	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ		17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	有料プログラム詳細については別紙にてご案内いたします。			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