

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

9月23日(火)秋分の日

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 | アウトドア | 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 | | 9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie | グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:30~11:15 RITMOS Sae | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | 11:10~11:55 ホットヨガ 骨盤調整 糟谷敦 | グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ | | 11:00~11:45 アクア 村上寛子 | 11:00 |
| 11:30 | 11:35~12:20 LES MILLS Shapes 遠藤光国 | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ | | 12:00~13:00 有料 スイム スクール | 12:00 |
| 12:30 | 12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP MASA | 12:25~13:10 筋膜リリースヨガ (warm) 武智子 | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ | | | 13:00 |
| 13:30 | 13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT MASA | 13:35~14:20 スリムフローヨガ 糟谷敦 | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:50~15:35 ZUMBA FITNESS TAKAKO | 14:40~15:25 リラックスヨガ 糟谷敦 | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ | | | 15:00 |
| 15:30 | 15:55~16:40 LES MILLS BODYPUMP 阿波壽熙子 | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | 16:30~17:15 サンセットヨガ NAO | | 16:30 |
| 17:00 | 17:00~17:45 LES MILLS BODYATTACK 阿波壽熙子 | | グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | 17:35~18:20 ナイトヨガ NAO | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | 18:30 |
| 19:10 | | | | | | 19:10 |

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。

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