

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

11月23日(月) 勤労感謝の日

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	9:10~10:00 有料マシンピラティス 久保木裕子		9:30
10:00			10:00
10:30	10:25~11:10 24式太極拳 小松ゆき子		10:30
11:00			10:40~11:10 平泳ぎベーシック
11:30	11:25~12:10 背骨コンディショニング 小松ゆき子	Mサポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:20~11:50 クロールベーシック
12:00		Mサポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:00
12:30	12:30~13:15 グラマッスルフィット 川又珠実		12:30
13:00			13:00
13:30	13:35~14:20 フラダンス 滝沢保世		13:30
14:00			13:40~14:25 アクアサーキット KaoRU
14:30	14:40~15:25 テーマパークダンス さわちゃん		14:30
15:00			15:00
15:30	有料イベント 15:45~16:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨×久保木裕子	Mサポート会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート	15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00	有料イベント 17:05~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU×羽柴		17:00
17:30			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

昇温途中の
クラスです。

★BODYPUMPイベント★

師弟関係のジョイントが再び！！
2人のインストラクターが織りなす、
息の合ったコンビネーションを
是非お楽しみください♪

★BODYCOMBATイベント★

皆様お待ちいたしました！
このコラボを待っていたのではないでしょ
うか！？アツい60分間を是非お楽しみください！