

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

4月29日(水) 昭和の日

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			9:30
10:00	9:40~10:10 チューニングボール体験会 有田巨希		10:00
10:30	10:30~11:15 Brain to Body 幸恵	10:20~11:05 ホットヨガビギナー mie	10:30
11:00		Mサポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00
11:30	11:35~12:20 ZUMBA FITNESS つばさ	11:25~12:10 ホットヨガオリジナル REIKO	11:30
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	12:40~13:25 24式太極拳 大谷なほみ	12:30~13:15 ホットヨガリフレッシュ 武智子	12:30
13:00		Mサポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート	12:45~13:15 平泳ぎベーシック
13:30	13:45~14:30 SALSATION@ (demo) NOBU	13:35~14:05 ホットストレッチ 武智子	13:25~13:55 クロールベーシック
14:00			14:00
14:30	14:50~15:35 wow! HIP GAKU	14:30~15:15 ホットヨガオリジナル 秋山美幸	14:15~15:00 アクアサーキット 松下詠一
15:00		Mサポート会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:00
15:30	15:55~16:40 uBOUND. GAKU	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	17:00~17:45 LES MILLS BODY PUMP 久保木裕子×山上奨	16:30~17:15 ホットヨガリフレッシュ mie	16:30
17:00			17:00
17:30	有料イベント 18:05~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT 久保木裕子×Yui	17:35~18:20 ホットヨガデトックス mie	17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00

新たな仲間がジェクサー亀戸に!
welcome 亀戸ジョイント!!★

■17:00~17:45 BODY PUMP
→「レッスン予約」からご予約となります。

■18:05~19:05 BODYCOMBAT
→「イベント」からご予約となります。
詳細は別途POPにてご案内します。

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