


ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月5日(火) こどもの日

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			10:00
10:30	10:30~11:15 RITMOS Sae		10:30
11:00			11:00
11:30	11:35~12:20 LES MILLS Shapes 久保木裕子	11:10~11:55 ホットヨガ骨盤調整 糟谷敦	11:00~11:45 アクア 村上寛子
12:00			12:00
12:30	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:15~13:00 ホットヨガリンパフロー 糟谷敦	12:00~13:00 有料 スイムスクール 
13:00			13:00
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	13:35~14:20 ホットヨガデトックス 武智子	13:30
14:00			14:00
14:30	14:50~15:50 LES MILLS BODYATTACK 阿波寄熙子・又多紅樹・西尾真夕	14:45~15:30 ホットヨガコリオ Yui	14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00	16:20~17:05 ZUMBA FITNESS TAKAKO	16:00~16:45 スリムフローヨガ 糟谷敦	16:00
16:30			16:30
17:00	17:25~18:10 LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子	17:30~18:15 有料マシンピラティス Yui	17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00

★レディースBODYATTACK★
 亀戸初の女3人アタックジョイント!
 アツい特別な60分間。
 最高の汗をかきたい方
 達成感を感じたい方
 BODYATTACKが好きな方
 是非ご参加お待ちしております!
 詳細別途POPにてご案内となります。

営業時間8:00~20:00