

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月6日(水) 振替休日

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
11:00	10:30~11:15 Brain to Body 幸恵	10:20~11:05 ホットヨガビギナー ヴェルデひとみ	11:00
11:30		Mサポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00~12:00 有料 スイムスクール STAR
12:00	11:35~12:20 ZUMBA FITNESS つばさ	11:25~12:10 ホットヨガオリジナル 武鎖志保	11:30
12:30		Mサポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:00
13:00	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
13:30		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
14:00	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
14:30			14:00
15:00	14:50~15:35 LesMILLS BODYCOMBAT 久保木裕子	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45 松下詠一
15:30		Mサポート会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:00
16:00	16:00~17:00		ジム&スパ会員様も参加OK! 15:30~16:00 泳ごう会
16:30	有料キッズ チアダンス スクール	Mサポート会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:00
17:00			16:30
17:30	17:10~18:10	16:30~17:15 ホットヨガミドル mie	17:00
18:00	有料キッズ チアダンス スクール	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ mie	17:30
18:30	18:25~19:10 LesMILLS DANCE Yui		18:00
19:00			18:30
			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

★泳ごう会★
ジム&サウナスパ会員様も
参加OK! 25mを60秒サークルで
実施していきます。
定員は10名となり、ご予約は
フロントにて4/15(水)より承ります。
30分間みっちり泳ぎたい方、
プールへ是非お越しください!!