

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

7月20日(月) 海の日

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	10:25~11:10 24式太極拳 小松ゆき子	Mサポート会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:40~11:10 背泳ぎベーシック	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	11:20~11:50 平泳ぎベーシック	11:00
11:30	11:25~12:10 背骨コンディショニング 小松ゆき子			11:30
12:00				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		Mサポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート		13:00
13:30	13:35~14:20  Chie		有料イベント 13:50~14:35 アクアヌードル KaoRU	13:30
14:00				14:00
14:30	14:35~15:05  山上奨			14:30
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	15:20~16:05  山上奨			15:30
16:00		Mサポート会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート		16:00
16:30	有料イベント 16:25~17:25  KAORU&遠藤光国			16:30
17:00				17:00
17:30	有料イベント 17:45~18:45  KAORU&西尾真夕			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

★アクアヌードル★
前回好評だったアクアヌードルを
今回も開催いたします！
夏のプールでの運動は気持ちよさ抜群♪
初めての方もお気軽にご参加ください！
詳細は別途POPにてご案内いたします。

★KAORUインストラクターウェルカム亀戸ジョ
イント★
ベテランインストラクターによる
BODYPUMP・BODYCOMBATイベント！
二本立てでご参加お待ちしております！