

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

9月23日(水) 秋分の日

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	10:20~11:05 ホットヨガビギナー ヴェルデひとみ		10:30
11:00	10:30~11:15 Brain to Body 幸恵	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
11:30	11:25~12:10 ホットヨガオリジナル REIKO	Mサポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート	11:30
12:00	11:35~12:20 ZUMBA つばさ	Mサポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート	12:00
12:30	12:30~13:15 ホットヨガリフレッシュ 武智子		12:30
13:00	12:40~13:25 24式太極拳 大谷なほみ	Mサポート会員 14:15~15:00 マンツーマン サポート	13:00
13:30	13:35~14:05 ホットストレッチ 武智子		13:30
14:00	13:45~14:30 SALSATION® (demo) NOBU		14:00
14:30	14:45~15:30 ホットヨガオリジナル 秋山美幸		14:30
15:00	14:50~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT KAORU		15:00
15:30			15:30
16:00	16:00~17:00 有料キッズ チアダンス スクール		16:00
16:30	16:30~17:15 ホットヨガミドル mie		16:30
17:00	17:10~18:10 有料キッズ チアダンス スクール		17:00
17:30	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ mie		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

★泳ごう会★

前回大好評だった泳ごう会を
今回も実施いたします！
ご予約は9/9(水)10:00~
WEBサービス「イベント」よりご予約
となります。
しっかり泳ぎたい方・達成感を感じた
い方、是非お越しください！