

ジェクサー・フィットネス&スパ 亀戸 15周年特別イベントプログラム 11/16(月)~11/22(土)

11月16日(月)				11月17日(火)				11月18日(水)				11月19日(木)			
スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール
スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		
8:30															
9:00															
9:30															
10:00															
10:30	10:10~11:10 24式太極拳 小松ゆき子	9:10~10:00 有料 マシンピラティス 久保木 裕子	Mザポート会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:15~11:00 RITMOS Sae	9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie	Mザポート会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート		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	Mザポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00~11:45 アクア 村上貴子	10:30~11:15 RITMOS IZU	10:30~11:15 リラックスヨガ NAO	10:30~11:30 有料 水中運動クラス	
11:00															
11:30	11:25~12:10 得得 コンディショニング 小松ゆき子	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子	Mザポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:20~12:05 LES MILLS Shapes 通藤 光国	11:10~11:55 ホットヨガ 骨盤調整 樽谷敦	Mザポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート		11:35~12:20 ZUMBA FIREZ つばさ	11:25~12:10 ホットヨガ 骨盤調整 武蔵志保	Mザポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:00~13:00 有料 スイムスクール STAR	11:35~12:20 ヴォーカリズム 片山貴子	11:40~12:25 パワーヨガ NAO	11:15~11:45 マンツーマン サポート	※開催日程は別途掲示
12:00															
12:30	12:30~13:15 グラマッスル フィット 川又珠実	12:50~13:40 有料 マシンピラティス 山上 奨	Mザポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:15~13:00 ホットヨガ リンパフロー 樽谷敦	Mザポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート		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	Mザポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート	12:45~13:15 バクフライ ベースック	12:40~13:25 RED LES MILLS BODYPUMP 宮城雄太 XSHUNYA	12:50~13:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	12:30~13:00 水中ウォーキング 山下光典	
13:00															
13:30	13:35~14:20 Mahalo ! 15th anniversary Mele Hula Party 寛沢保世	14:00~14:50 有料 マシンピラティス 川又珠実	Mザポート会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	13:35~14:20 ホットヨガ デトックス 武智子	Mザポート会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート		13:45~14:30 SALSACTION® (demo) NOBU	13:35~14:05 ホットストレッチ 武智子	Mザポート会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート	13:25~13:55 輝泳ぎ ベースック	13:45~14:15 有料 WOW! HIP 久保木 裕子	14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:30~15:15 アクアベースック 中村友香	
14:00															
14:30	14:40~15:10 CORE 山上 奨			14:35~15:10 有料 マシンピラティス 山田紀子	14:40~15:25 ホットヨガ コア 武智子	Mザポート会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート		14:50~15:35 有料 BOUND 大久保敏史 X TAKEMI	14:45~15:30 ホットヨガ ミドル 秋山美幸	Mザポート会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート	14:15~15:00 アクアサーキット 松下 誠一	14:35~15:35 有料 ¥550税込 LES MILLS BODYCOMBAT ※※※HAYATO X 世立 子子 詳細は別途POPにて！	15:30~16:15 Mahalo ! 15th anniversary Mele Hula Party 寛沢保世		
15:00															
15:30	15:30~16:15 WOW! HIP ササキ 悠斗 山上 奨														
16:00															
16:30															
17:00															
17:30															
18:00															
18:30															
19:00	18:45~19:30 テーマパークダンス 別府昌哉	18:40~19:25 ホットヨガミドル AI	Mザポート会員 18:15~18:45 マンツーマン サポート	18:35~19:20 ZUMBA FIREZ TAKAKO	18:25~19:10 スリムフローヨガ 樽谷敦	Mザポート会員 19:15~19:45 マンツーマン サポート		18:30~19:00 CORE 山上 奨	18:30~19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie	Mザポート会員 19:15~19:45 マンツーマン サポート	18:20~18:50 月替わり ベースック	18:40~19:10 LES MILLS BODYATTACK 大久保敏史	18:35~19:20 ホットヨガ 骨盤調整 REIKO	19:00~19:30 ビデオスイム 有料レッスン	
19:30															
20:00	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP 山上 奨	19:45~20:30 ホットヨガ リフレッシュ AI	Mザポート会員 20:15~20:45 マンツーマン サポート	19:40~20:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	20:00~20:50 有料 マシンピラティス 西永 博史	Mザポート会員 20:15~20:45 マンツーマン サポート		19:20~20:05 LES MILLS DANCE 大関まなみ	19:35~20:20 ホットヨガ デトックス mie	Mザポート会員 20:15~20:45 マンツーマン サポート	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保敏史	19:40~20:25 ホットヨガ リンパフロー REIKO	19:50~20:20 マンツーマン サポート	19:50~20:20 ディスタンス	
20:30															
21:00	20:55~21:40 BOUND 山上 奨			20:45~21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕				20:25~21:10 ファイティング エクササイズ 松本彩				20:35~21:20 LES MILLS BODYPUMP 通藤光国	21:10~21:55 ホットヨガ ビギナー Izumi		
21:30															
22:00															

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

ジェクサー・フィットネス&スパ 亀戸 15周年特別イベントプログラム 11/16(月)～11/22(土)

8:30
9:00
9:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30

11月21日(土)			
スタジオ		ジム	プール
スタジオA	スタジオB		
9:20～10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 石田智希	9:20～10:10 有料 マシンピラティス (女性限定) Yuki	Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマン サポート	
10:25～11:10 ストライキング フィットネス 川村映美子	10:30～11:15 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子		
11:30～12:00 LES MILLS BODYPUMP 熊倉一也			
12:20～13:05 ベルビック ストレッチ 桂井由佳里	12:05～12:50 ホットヨガ ピグナーライト 渡生恒太郎	Mサポート会員 12:15～12:45 マンツーマン サポート	
13:25～14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上真×熊倉一也 詳細は別途POPにて！	13:10～13:40 ～スタジオ開放～	Mサポート会員 13:15～13:45 マンツーマン サポート	13:00～13:45 アクア 松下勝一
14:45～15:30 LES MILLS SHAPES 西尾真夕×熊倉一也 時間変更 15:50～16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越瑠子	14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 横越奈美	Mサポート会員 15:15～15:45 マンツーマン サポート	
16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下勝一×久保木裕子	16:40～17:30 有料 マシンピラティス 山上 優	Mサポート会員 17:15～17:45 マンツーマン サポート	
18:00～19:15 短期有料スクール LES MILLS BODYPUMP デクニック+60 ¥880(税込) 山上 優	新作の説明・ポイントをお伝え するデクニッククラス付き★ 初めての方も安心してご参加 いただけます。 WEBサービス(イベントより 予約可能)	Mサポート会員 18:15～18:45 マンツーマン サポート	
19:35～20:20 WOW! CORE 山上 優			

11月22日(日)			
スタジオ		ジム	プール
スタジオA	スタジオB		
10:40～11:40 LES MILLS BODYJAM 中村美穂×YU! 詳細は別途POPにて！ 有料 ¥1,100(税込) 12:00～13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕×HIE! 詳細は別途POPにて！ 有料 ¥550(税込) 13:20～14:20 LES MILLS BODYPUMP 渡地光国×山岸 詳細は別途POPにて！ 14:40～15:25 LES MILLS SHAPES 渡地光国×西村未希 16:15～17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩 17:20～18:05 ZUMBA 西村麻美香	10:30～11:15 スリムフロ-ヨガ ヨーコ 11:35～12:20 リラックスヨガ ヨーコ 12:40～13:25 コンディショニング 花里真理子 14:00～14:50 有料 マシンピラティス 山上 優 15:15～15:45 マンツーマン サポート 16:15～16:45 マンツーマン サポート 17:10～17:55 ホットヨガ オリジナル REIKO 18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie	Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマン サポート Mサポート会員 12:15～12:45 マンツーマン サポート Mサポート会員 14:15～14:45 マンツーマン サポート Mサポート会員 15:15～15:45 マンツーマン サポート Mサポート会員 16:15～16:45 マンツーマン サポート	10:30～11:15 アクア45 KaoRu 11:30～12:30 有料 スイムスクール 13:00～13:45 アクア 松下勝一

スタジオ定員数		NEW	新しいプログラム
スタジオA	40名	🌱	初心者向けクラス
スタジオB	34名	📦	備品が必要なクラス
プール	アクアピクス 水中ウォーキング	🔥	ホットプログラム(室温38℃湿度60%前後) ※バスタオル一枚、500ml以上の水分をご持参下さい。
	スイム ショートレッスン	👤	有料レッスン
		🎉	15周年特別レッスン

- ◆レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆プールレッスンにつきましては13名以上2コース25名以上3コース使用します

予約方法

レッスン終了10分後に4週間後の同時刻のクラスが予約開始となります。

- ◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合自動キャンセルとなります。
- ◆レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。
(直前予約は予約枠数関係なくお取りできます。)

代行情報はこちら

祝日プログラム

プログラム参加にあたり



* 15 YEARS OF FITNESS, THANK YOU! *

ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸店は、皆様に支えられ15周年
を迎えることができました！！
これまでのご愛顧に、心より感謝申し上げます♡

感謝の気持ちを込めて、特別プログラムをご用意いたしました！！
この記念すべきひとときを、ぜひ一緒にお楽しみください！
今後とも、ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸を
よろしく願いいたします♡♥♡

スタッフ一同



スケジュールは、クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。