

ジェクサー・フィットネス＆スパ24亀戸

2月23日(月)天皇誕生日

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 チューニングポール体験会 有田百希		10:00
10:30	10:30~11:15 LesMills BODYPUMP 遠藤光国	10:40~11:25	10:30
11:00		24式太極拳 小松ゆき子	11:00
11:30	11:35~12:20 LesMills Shapes 遠藤光国	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	11:30
12:00			12:00
12:30	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	13:00~13:50 有料マシンピラティス Yui	13:00
13:00			13:30
13:30	13:45~14:30 テーマパークダンス 別府且哉	14:10~15:00 有料マシンピラティス 川又珠実	14:00
14:00			14:30
14:30	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世		15:00
15:00			15:30
15:30	16:00~17:00 LesMills DANCE Yui・MOMIKI・まい	16:30~17:15 ホットヨガミドル AI	16:00
16:00	⌚ 有料レッスン 16:00~17:00 LesMills DANCE Yui・MOMIKI・まい	⌚ 異温中の クラスです。	16:30
16:30			17:00
17:00	⌚ 有料レッスン 17:20~18:20 LesMills BODYCOMBAT 熊倉・HIBI・KAORU	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI	17:30
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

祝日特別イベントです！
詳細は別途POPにてご案内
いたします。

⌚ 有料¥550
13:50~14:35
アクアヌードル
KaoRU

LESMILLSDANCE、BODYCOMBAT
ご予約方法(スタジオA)

WEBサービス「イベント」より
ご予約となります。
ご予約は2/9(月)19:00からとなります。
詳細は別途POPにてご案内いたします。