

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月4日(月)みどりの日

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		9:10~10:00 有料マシンピラティス 久保木裕子			9:30
10:00					10:00
10:30	10:30~11:15 美軸ラインエクササイズ 香取知里	10:40~11:25 24式太極拳 小松ゆき子		10:40~11:10 バタフライベーシック	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 背泳ぎベーシック	11:00
11:30	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	Mサポート会員		11:30
12:00			12:15~12:45 マンツーマン サポート		12:00
12:30					12:30
13:00	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 山上奨			13:00
13:30					13:30
14:00	14:00~14:30 WOW! CORE 山上奨	14:10~15:00 有料マシンピラティス 川又珠実	Mサポート会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート	13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU	14:00
14:30					14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世		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					15:30
16:00	15:55~16:40 テーマパークダンス 別府且哉	昇温途中の クラスです。	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		16:30~17:15 ホットヨガミドル AI			16:30
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨				17:00
17:30		17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI			17:30
18:00	18:05~18:50 LA BOUND. 山上奨				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