

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 7月21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			グルトレ会員		10:00
10:30			10:15~10:45 グルトレ		10:30
11:00	10:30~11:15 ペルビックストレッチ 村上寛子	10:40~11:25 24式太極拳 小松ゆき子	グルトレ会員	10:40~11:10 月替わり ベーシック	11:00
11:30			11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 平泳ぎ ベーシック	11:30
12:00	11:35~12:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 又多紅樹	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ会員		12:00
12:30			12:15~12:45 グルトレ		12:30
13:00	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	13:00~14:00   30分 30分 山上奨×Yui	グルトレ会員		13:00
13:30			13:15~13:45 グルトレ		13:30
14:00	13:45~14:30  西尾真夕		グルトレ会員	13:50~14:35 アクアサーキット	14:00
14:30			14:15~14:45 グルトレ	KaoRU	14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世		グルトレ会員		15:00
15:30			15:15~15:45 グルトレ		15:30
16:00	15:55~16:40 J-POP DANCE GROOVE さわちゃん	昇温途中のクラス	グルトレ会員		16:00
16:30		16:30~17:15 ホットヨガミドル AI	16:15~16:45 グルトレ		16:30
17:00	有料1650円 17:10~18:25 レッスン回転寿司 75分間で6つのレッスンが 楽しめます ジェクサースタッフ		グルトレ会員		17:00
17:30		17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI	17:15~17:45 グルトレ		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:10					19:10

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

LES MILLS  
KAMEI DO  
FITNESS

# LESSON KAITENZUSI

75分間でLesMillsレッスン6つを楽しむことができます！  
1カテゴリー10分程度を目安にローテーションしていきます。

LES MILLS  
BODYPUMP

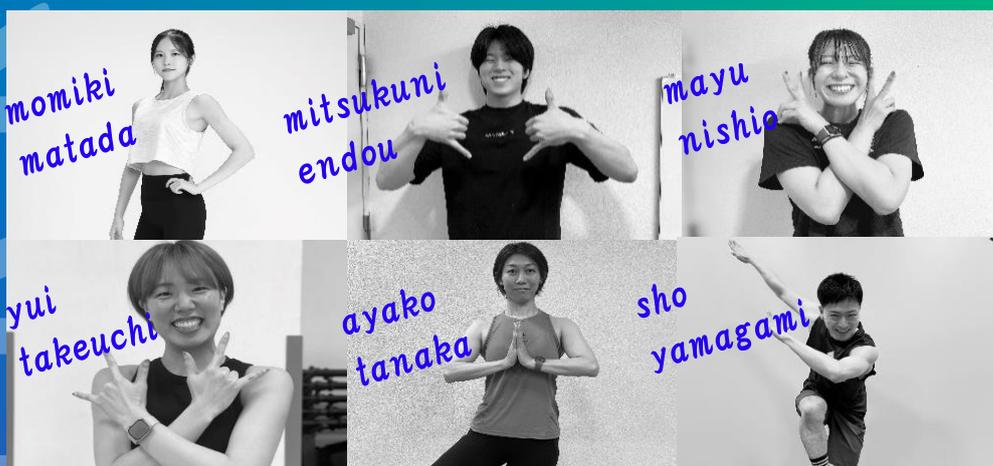
LES MILLS  
Shapes

LES MILLS  
BODYBALANCE

LES MILLS  
DANCE

LES MILLS  
BODYCOMBAT

LES MILLS  
BODYATTACK



- 場 所:スタジオA
- 日 時:7/21(月) 17:10~18:25
- 担 当: 山上奨、Yui、西尾真夕、田中綾子、又多紅樹、遠藤光国
- 定 員:30名
- 料 金:1650円(税込)
- 6月25日(水)0時よりWEB予約

イベント予約

WEBサービス→イベントに進み、ご予約をお願いいたします。  
※入金された方から順に当日の入場整理券をお渡しいたします。  
当日、入場整理券の番号順にご入場いただきお好きな場所を決めていただきます。  
※レッスン開始30分前までにフロントにてご入金ください。  
※キャンセル期限は7月20日(日)19時までとなります。期限を過ぎてからのキャンセルや入金後のキャンセルの場合は返金できませんので予めご了承ください。