

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

9月21日(月) 敬老の日

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	10:25~11:10 24式太極拳 小松ゆき子		10:30
11:00	10:30~11:15 美軸フェイスエクササイズ すみれ	Mサポート会員	10:40~11:10 背泳ぎベーシック
11:30	11:25~12:10 背骨コンディショニング 小松ゆき子	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:20~11:50 平泳ぎベーシック
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子	Mサポート会員	12:00
12:30	12:30~13:15 グラマッスルフィット 川又珠実	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:30
13:00	12:50~13:40 有料マシンピラティス 山上奨		13:00
13:30	13:35~14:20 フラダンス 滝沢保世		13:30
14:00	14:00~14:50 有料マシンピラティス 川又珠実	Mサポート会員	13:40~14:25 アクアサーキット KaoRU
14:30	14:40~15:10 WOW! CORE 山上奨	14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:30
15:00		Mサポート会員	15:00
15:30	15:30~16:15 WOW! HIP ワオ! ヒップ 山上奨	15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:30
16:00	昇温途中の クラスです。	Mサポート会員	16:00
16:30	16:35~17:20 テーマパークダンス 別府昌哉	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:30
17:00	16:30~17:15 ホットヨガミドル AI		17:00
17:30	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI	★BODYPUMPジョイントレッスン★ まだまだ夏は終わらない！ 亀戸を盛り上げるボディパンパー 二人によるジョイントレッスン！ そして...遠藤インストラクター リベンジジョイントレッスン！ 奮ってのご参加お待ちしております！ 詳細は別途POPにてご案内いたします。	
18:00	17:40~18:40 LES MILLS BODYPUMP 宮城奎太 & 遠藤光国		
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