

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

9月22日(火) 国民の休日

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	9:50~10:35 ホットヨガリフレッシュ mie		10:00
10:15~11:00 RITMOS Sae			10:30
11:00			11:00
11:20~12:05 LES MILLS Shapes 遠藤光国	11:10~11:55 ホットヨガ骨盤調整 糟谷敦	Mサポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:00~11:45 アクア 村上寛子
12:00			12:00
12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:15~13:00 ホットヨガリンパフロー 糟谷敦	Mサポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:30
13:00			13:00
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サポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:30
14:00			14:00
14:35~15:20 Uaound 西尾真夕	14:45~15:30 ホットヨガコリオ 武智子	Mサポート会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート	14:30
15:00			15:00
15:40~16:25 ZUMBA FITNESS TAKAKO	16:00~16:45 スリムフローヨガ 糟谷敦	Mサポート会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート	15:30
16:00			16:00
16:45~17:30 FIGURE 8 TAKAKO			16:30
17:00			17:00
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