

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

8月11日(火) 山の日▲

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	9:50~10:35 ホットヨガリフレッシュ mie	Mサポート会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:00
10:15~11:00 RITMOS Sae			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	11:00
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		11:00~11:45 アクア 村上寛子
12:00		Mサポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート	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		12:00~13:00 有料 スイムスクール STAR
13:00			13:00
13:30	13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA		13:30
14:00	13:35~14:20 ホットヨガデトックス 武智子	Mサポート会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:00
14:30	有料イベント 14:35~15:35 LES MILLS BODYATTACK 吉永怜史・GAKU・西尾真夕		14:30
15:00	14:45~15:30 ホットヨガコリオ 武智子		15:00
15:30			15:30
16:00	16:00~16:45 ZUMBA FITNESS TAKAKO		16:00
16:30	16:05~16:50 スリムフローヨガ 糟谷敦		16:30
17:00			17:00
17:05~17:50 FIGURE 8 TAKAKO	17:30~18:20 有料マシンピラティス Yui		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

★BODYATTACKイベント★

亀戸・新小岩・市川の3店舗の
インストラクターが集結！
店舗の垣根を超えたこの日だけの
特別レッスン♪皆さまと一緒に東京東エ
リアを盛り上げましょう！
ご予約はWEBサービス「イベント」より
7/28(火)から承ります。
詳細は別途POPにてご案内いたします。