

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

11月23日(日) 勤労感謝の日

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	アウトドア	プール	
スタジオA	スタジオB				
8:30					8:30
9:00	8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー Tomoko				9:00
9:30					9:30
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん				10:00
10:30	10:30~11:15 スリムフローヨガ ヨーコ			10:30~11:15 アクア45 KaoRU	10:30
11:00	🌸 有料550円 11:00~12:00	グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ			11:00
11:30	LES MILLS BODYATTACK 大久保敬史×山上奨			11:30~12:30 有料 スイムスクール STAR	11:30
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 後藤駿太	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ			12:00
12:30	🌸 12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 窪田岳見				12:30
13:00	12:40~13:25 背骨コンディショニング 花里真理子				13:00
13:30	13:30~14:00 LES MILLS DANCE Yui				13:30
14:00	13:45~14:30 ピラティス(ライト) 畠山和江	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ			14:00
14:30	14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕				14:30
15:00	🌸 15:00~15:30 マシンピラティス体験会	グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ			15:00
15:30	15:20~15:50 LES MILLS Shapes 遠藤光国			🌸 15:00~16:00 走ろう会・ 歩こう会 inレインボーブリッジ 窪田岳見×又多	15:30
16:00	15:40~16:10 マシンピラティス体験会	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ			16:00
16:30	16:15~17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩				16:30
17:00	🌸 17:10~17:55 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子				17:00
17:30	🌸 17:20~18:05 ZUMBA FITNESS Sae				17:30
18:00					18:00
18:30	18:15~19:00 ホットヨガ デトックス mie				18:30
19:00					19:00

予約開始日、方法に関しては別途ご案内させていただきます。
お楽しみに！！

昇温途中のクラス

営業時間 8:00~20:00 ※ジムエリアのみ24時間



初心者大歓迎クラス



イベントクラス



備品使用クラス