

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

11月24日(月)振替休日

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				10:00
10:30				10:30
11:00	10:30~11:15 ペルビックストレッチ 村上寛子		10:40~11:10 月替わり ベーシック	11:00
11:30		グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	11:20~11:50 背泳ぎ ベーシック	11:30
12:00	11:35~12:20  山上奨	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ		12:00
12:30				12:30
13:00	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実	12:50~13:35  山上奨	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！！	13:00
13:30				13:30
14:00	13:45~14:30 テーマパークダンス さわちん	14:05~14:35 マシンピラティス体験会	13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU	14:00
14:30				14:30
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世			15:00
15:30		グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ		15:30
16:00	15:55~16:40  稲村未彩紀×岩立愛子	亀戸14周年イベント第二弾！ 詳細は別紙にて ご案内させていただきます。	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ	16:00
16:30				16:30
17:00	 有料1100円 17:10~18:10	16:30~17:15 ホットヨガミドル AI		17:00
17:30	 稲村×岩立×又多	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI		17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
営業時間8:00~20:00				

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