

# ジェクサー・フィットネス & スパ24亀戸

1月12日(月)成人の日

## 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 山上堯		9:30
10:00	9:40~10:10 チューニングポール体験会 有田亘希		10:00
10:30	10:30~11:15 美軸フェイスエクササイズ 香取知里	10:40~11:25 24式太極拳 小松ゆき子	10:30 10:40~11:10 月替わりベーシック
11:00		11:15~11:45 グルトレ会員 グルトレ	11:00
11:30	11:35~12:20 UBOUND 山上堯	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	11:30 11:20~11:50 バタフライベーシック
12:00		12:15~12:45 グルトレ会員 グルトレ	12:00
12:30	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実		
13:00	13:00~13:50 有料マシンピラティス 山上堯		13:00
13:30			13:30
14:00	13:45~14:30 LES MILLS Shapes 遠藤光国	14:10~15:00 有料マシンピラティス 川又珠実	14:00 13:50~14:35 アクアサーフィット
14:30		14:15~14:45 グルトレ会員 グルトレ	14:30 KaoRU
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世	15:15~15:45 グルトレ会員 グルトレ	15:00
15:30		16:15~16:45 グルトレ会員 グルトレ	15:30
16:00	15:55~16:40 テーマパークダンス 別府且哉		16:00
16:30	16:30~17:15 ホットヨガミドル AI		16:30
17:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP 窪田岳見 & 遠藤光国	17:00~17:45 (Aスタジオ) BODYPUMPご予約方法 通常の「レッスン予約」より ご予約となります。	17:00
17:30		18:05~19:05 (Aスタジオ) BODYATTACKご予約方法 WEBサービス「イベント」より ご予約となります。 詳細は別途POPにてご案内いたします。	17:30
18:00	18:05~19:05 有料¥880円 BODYATTACK MAYU & MOMIKI	18:30	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