

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				9:30
10:00	9:40~10:10 チューニングボール体験会 有田巨希			10:00
10:30	10:30~11:15 美軸フェイスエクササイズ 香取知里			10:30
11:00	10:40~11:25 24式太極拳 小松ゆき子	グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	10:40~11:10 月替わりベーシック	11:00
11:30	11:35~12:20 LaQUINO 山上奨	グルトレ	11:20~11:50 バタフライベーシック	11:30
12:00	11:45~12:30 背骨コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ		12:00
12:30				
13:00	12:40~13:25 グラマッスルフィット 川又珠実			13:00
13:30	13:45~14:30 LES MILLS Shapes 遠藤光国	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ	13:50~14:35 アクアサーキット KaoRU	13:30
14:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世	グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ		14:00
14:30	15:55~16:40 テーマパークダンス 別府且哉	グルトレ会員 16:15~16:45 グルトレ		14:30
15:00	17:00~17:45 LES MILLS BODYPUMP 窪田岳見&遠藤光国			15:00
15:30	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI			15:30
16:00	18:05~19:05 LES MILLS BODYATTACK MAYU & MOMIKI			16:00
16:30				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

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。

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。

昇温途中の
クラスです。