

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月3日(日) 憲法記念日

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	8:30~9:15 ホットヨガビギナー Tomoko		9:00
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30	10:30~11:15 スリムフローヨガ ヨーコ		10:30
11:00	10:40~11:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	Mサポート会員	11:00
11:30		11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:30
12:00	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	Mサポート会員	12:00
12:30		12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:30
13:00	12:50~13:35 LES MILLS DANCE 又多紅樹		13:00
13:30			13:30
14:00	13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国	Mサポート会員	14:00
14:30		14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:30
15:00	15:00~15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光国	Mサポート会員	15:00
15:30		15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:30
16:00		Mサポート会員	16:00
16:30	16:15~17:00 ファイティングエクササイズ 松本彩	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:30
17:00			17:00
17:30	17:20~18:05 ZUMBA FITNESS 吉村麻美香		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

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

📄 有料 スイムスクール

有料
スイムスクール



昇温途中の
クラスです。