

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

2月11日(水) 建国記念の日

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
11:00	10:30~11:15 Brain to Balance 幸恵	10:20~11:05 ホットヨガビギナー ヴェルデひとみ		11:00
11:30		11:00~12:00 有料 スイムスクール STAR		11:30
12:00	11:35~12:20 ZUMBA fitness つばさ	11:25~12:10 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルデひとみ		12:00
12:30		11:15~11:45 グルトレ		12:30
13:00	12:40~13:25 24式太極拳 大谷なほみ	12:15~12:45 グルトレ		13:00
13:30		12:30~13:15 ホットヨガリフレッシュ 武智子	12:45~13:15 クロールベーシック	13:30
14:00	13:45~14:30 SALSATION® (demo) NOBU	13:15~13:45 グルトレ	13:25~13:55 バタフライベーシック	14:00
14:30			14:15~15:00 アクア45 西尾真夕	14:30
15:00	14:50~15:35 LES MILLS BODY PUMP 遠藤光国	14:30~15:15 ホットヨガオリジナル 秋山美幸		15:00
15:30		15:15~15:45 グルトレ		15:30
16:00	16:00~17:00 有料キッズ チアダンススクール	16:15~16:45 グルトレ		16:00
16:30				16:30
17:00	17:10~18:10 有料キッズ チアダンススクール	16:30~17:15 ホットヨガミドル mie		17:00
17:30				17:30
18:00		17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ mie		18:00
18:30	18:30~19:15 LES MILLS BODY JAM Yui			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