

# 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 チューニングポール体験会 有田亘希		10:00
10:30	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			11:00~12:00 有料 スイムスクール 
11:30	11:35~12:20  つばさ	11:25~12:10 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルデひとみ	11:15~11:45 グルトレ
12:00			12:00
12:30		12:30~13:15 ホットヨガリフレッシュ 武智子	12:15~12:45 グルトレ
13:00	12:40~13:25 24式太極拳 大谷なほみ		12:45~13:15 クロールベーシック
13:30		13:35~14:05 ホットストレッチ 武智子	13:25~13:55 バタフライベーシック
14:00	13:45~14:30 SALSATION® (demo) NOBU		14:00
14:30		14:30~15:15 ホットヨガオリジナル 秋山美幸	14:15~15:00 アクア45 西尾真夕
15:00	14:50~15:35  遠藤光国		15:00
15:30			15:30
16:00	16:00~17:00 有料キッズ チアダンススクール		16:00
16:30		16:30~17:15 ホットヨガミドル mie	16:30
17:00	17:10~18:10 有料キッズ チアダンススクール		17:00
17:30		17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ mie	17:30
18:00			18:00
18:30	18:30~19:15  Yui		18:30
19:00			19:00

営業時間8:00~20:00

