

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

1月4日(日)明けましておめでとうございます！

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	8:30
スタジオA	スタジオB			
	8:30~9:15 ホットヨガビギナー Tomoko			8:30
9:00				9:00
9:30	9:35~10:20 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん			9:30
10:00		新しいフローヨガで心も体もリフレッシュしてスタート！		10:00
10:30	10:40~11:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真タ	10:30~11:15 リフレッシュフローヨガ ヨーコ	10:30~11:15 クルトレ会員 KaoRU	10:30
11:00			11:15~11:45 グルトレ	11:00
11:30	11:45~12:30 LES MILLS DANCE 又多紅樹	11:35~12:20 リラックスヨガ ヨーコ	11:30~12:30 グルトレ会員 STAR	11:30
12:00			12:15~12:45 グルトレ	12:00
12:30				12:30
13:00	12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真タ	12:40~13:25 WOW! HIP 山上嫗		13:00
13:30				13:30
14:00	13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国	14:00~14:50 有料マシンピラティス 田中綾子	14:00~14:45 グルトレ会員 グルトレ	14:00
14:30				14:30
15:00	15:00~15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光国	15:10~16:00 有料マシンピラティス 田中綾子	15:15~15:45 グルトレ会員 グルトレ	15:00
15:30				15:30
16:00			16:15~16:45 グルトレ会員 グルトレ	16:00
16:30	16:15~17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩	昇温中の クラスです。		16:30
17:00				17:00
17:30	17:20~18:05 ZUMBA TAKAKO	17:10~17:55 ホットヨガリフレッシュ 田中綾子		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