

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

1月4日(日)明け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	
スタジオA	スタジオB		1 or 2コース	
8:30	8:30~9:15 ホットヨガビギナー Tomoko			8:30
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	9:35~10:20 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん			10:00
10:30	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！			10:30
11:00	10:40~11:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	10:30~11:15 リフレッシュフローヨガ ヨーコ	10:30~11:15 アクア45 KaoRU	11:00
11:30		11:15~11:45 グルトレ	11:30~12:30	11:30
12:00	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	有料スイムスクール STAR	12:00
12:30		12:15~12:45 グルトレ		12:30
13:00	12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	12:40~13:25 Wow! HIP 山上奨		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
14:30		14:15~14:45 グルトレ		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		15:00
15:30		15:15~15:45 グルトレ		15:30
16:00		16:15~16:45 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	昇温途中の クラスです。		16:30
17:00				17:00
17:30	17:20~18:05 ZUMBA FITNESS 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