

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

10月12日(月) スポーツの日

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	9:10~10:00 有料マシンピラティス 久保木裕子		9:30
10:00			10:00
10:30	10:25~11:10 24式太極拳 小松ゆき子		10:30
11:00	10:30~11:15 美軸ラインストレッチ 金子美穂	Mサポート会員	10:40~11:10 平泳ぎベーシック
11:30	11:25~12:10 背骨コンディショニング 小松ゆき子	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:20~11:50 クロールベーシック
12:00	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子	Mサポート会員	12:00
12:30	12:30~13:15 グラマッスルフィット 川又珠実	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:30
13:00	12:50~13:40 有料マシンピラティス 久保木裕子		13:00
13:30	13:35~14:20 フラダンス 滝沢保世		13:30
14:00	14:00~14:50 有料マシンピラティス 川又珠実	Mサポート会員	13:40~14:25 アクアサーキット KaoRU
14:30	14:40~15:00 イベントS席チェキ撮影会 有料イベント	14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:30
15:00	15:10~16:10 LES MILLS DANCE 15分テクニック+45分レッスン Yui&長谷川佑可子	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	昇温途中の クラスです。	Mサポート会員	16:00
16:30	16:30~17:15 テーマパークダンス 別府且哉	16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:30
17:00	17:35~18:20 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保		17:00
17:30	16:30~17:15 ホットヨガミドル AI		17:30
18:00	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ AI		18:00
18:30			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

★LES MILLS DANCE イベント★
亀戸店と大宮店のインストラクターが夢の初コラボ
イベント！2人の個性とエネルギーが交わる
スペシャルなダンスイベントをお見逃しなく！
ご予約は、9/21(月)0:00より開始となります。

★BODYCOMBAT★
10月より、新たな仲間が亀戸店に！！
大久保インストラクター亀戸店ウェルカムレッスンを
実施します♪パワフルでエネルギー溢るレッスンを
お楽しみ下さい！