

# ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

## 10月22日(火)即位礼殿の儀

### 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	ハートレートサーキット	1 or 2コース	
8:30					8:30
9:00		8:30~9:15 ホットヨガリフレッシュ (女性限定) 佐藤実莉以			9:00
9:30		9:20~10:00 ~スタジオ開放~			9:30
10:00					10:00
10:30		10:25~11:10 ホットヨガリフレッシュ 佐々木雄亮			10:30
11:00	10:30~11:15 <b>RITMOS</b> Sae			11:00~11:45 アクア45 村上寛子	11:00
11:30					11:30
12:00	11:40~12:40 POWER HIPNESS +テクニック 佐藤実莉以	11:45~12:45 ホットヨガ ミドル 糟谷敦		12:00~13:00 有料スイミング	12:00
12:30			12:30~12:55 アフターバーンサーキット25		12:30
13:00					13:00
13:30	13:15~14:05 協栄シェイプ ボクシング MASA	13:10~13:55 ホットヨガミドル 川谷幸子	13:30~13:55 ハートレートサーキット25	13:10~13:55 目指せ!! ALL JEXER 平泳ぎ~インター編~ 小澤菜緒	13:30
14:00					14:00
14:30	14:30~15:45 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> X LES MILLS <b>CXWORX</b> 小原・深井	14:15~15:00 ホットヨガビギナー (ライト) 川谷幸子	降温途中	14:15~15:00 SUPヨガ 平原珠代	14:30
15:00					15:00
15:30		15:30~16:30 スリムフローヨガ 糟谷敦			15:30
16:00					16:00
16:30	16:15~17:00 LES MILLS <b>GRIT</b> 岩立尚弥				16:30
17:00		16:45~17:30 リラックスヨガ SATOKA			17:00
17:30					17:30
18:00	17:30~18:15 心肺蘇生法体験会 岩立尚弥	17:45~19:00 ~スタジオ開放~			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
 予約票 予約票発券クラス

予約票  
 予約票が必要なクラス。  
 レッスン開始40分前  
 より、フロントにて  
 発券致します。

beyond  
 2020  
 BE MY BEST  
**beyond2020とは?**  
 2020年7月までに自身の記録を更新するイベント  
 です。今現在のご自身の限界にチャレンジして  
 みませんか? 定期的開催するので記録更新  
 を一緒に目指しましょう!!