

ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

11月4日(月)振替休日

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	ハートレートサーキット	1 or 2コース
8:30			8:30
9:00			9:00
9:30			9:30
10:00	9:30~10:00 ポールコンディショニング 佐藤実莉以		10:00
10:30	定員:35名 10:40~11:25 美軸ライン ウォーク 香取知里		10:30
11:00	定員:30名 11:45~12:35 POWER HIPNESS 佐藤実莉以		11:00
11:30	11:45~12:45 ピラティス yoko		11:30
12:00	13:00~13:45 ZUMBA 能見章子		12:00
12:30	13:05~13:55 Balletone パレトフ yoko		12:30
13:00	14:05~14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 松尾優輝	13:30~13:55 ハートレート サーキット25	13:00
13:30	14:10~15:00 リラックスヨガ 糟谷敦		13:30
14:00	15:10~16:10 フラダンス 山田弘美	15:30~15:55 アフターバーン サーキット25	14:00
14:30	16:45~17:30 RPBコントロール 吉村敏子		14:30
15:00	17:00~18:00 LES MILLS BODYATTACK 小島一球		15:00
15:30	17:45~19:00 ~スタジオ開放~		15:30
16:00	18:20~19:20 ストリートダンス (HOUSE) brown		16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00

事前予約 定員:16名

12:30~13:15
目指せ!! ALL JEXER
~フィンスイム編~
小澤菜緒

beyondチャレンジ付き

事前予約 につきまして

※ご予約はご本人様だけの受付となります。
※電話での受付はしていません。

亀戸会員様・スーパーマスター会員様
10月16日(水)~ 予約スタート

他店会員様
10月23日(水)~ 予約スタート

営業時間8:00~20:00