

ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸

8月12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		8:30~9:15 YOGAコリオ 田中香帆			9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30		10:30~11:30 美軸ライン エクササイズ 香取知里			10:30
11:00	10:40~11:10 LES MILLS CXWORX				11:00
11:30					11:30
12:00	11:45~12:35 協栄シェイプ ボクシング 鈴木奈津子	11:45~12:45 ピラティス yoko		11:45~12:15 水中ウォーキング	12:00
12:30				12:30~13:15 目指せ!! ALL JEXER クロール~初級編~ 😊 小澤菜緒	12:30
13:00	13:00~13:45 ZUMBA FITNESS 能見章子	13:05~13:55 Balletone バレトン yoko			13:00
13:30	定員:35名				13:30
14:00	14:05~14:50 LAOUND 岩立尚弥	14:10~15:10 ルーシーダットン 能見章子		14:00~14:45 アクア45 田中香帆	14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30	15:10~16:10 フラダンス 山田弘美	15:20~16:20 YOGAコリオ 飯塚佑衣			15:30
16:00					16:00
16:30			16:30~17:00 beyond 2020 BE MY BEST プッシュアップ チャレンジ		16:30
17:00	16:45~18:00 短期有料スクール(予定)	16:45~17:30 RPBコントロール 吉村敏子			17:00
17:30					17:30
18:00		17:45~19:00 ~スタジオ開放~			18:00
18:30	18:30~19:15 ZUMBA FITNESS 小河原拓也				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