

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸グループエクササイズタイムスケジュール (月～金)

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール	スタジオ		ジム	プール・アウトドアレッスン	スタジオ		ジム	プール
	スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB			スタジオA	スタジオB		
7:00																
7:30																
8:00																
10:00			グトレ会員 10:15～10:45	7月 バタフライ 8月 青泳ぎ 9月 クロール												
10:30	10:30～11:15 美輪ライン エクササイズ 休養、骨盤を安定させる 香取知里	10:40～11:25 24式太極拳 中国の国民健康体操 小松ゆき子	グトレ		10:30～11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	10:55～12:00 グトレ会員 11:15～11:45	グトレ	11:00～11:45 アクア 水中で行うリズム運動 村上寛子	10:30～11:15 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 幸恵	10:20～11:05 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 穂島美智子	グトレ	グトレ会員 10:15～10:45				
11:00			グトレ会員 11:15～11:45	10:40～11:10 月替わり ベーシック 24式太極拳 小松ゆき子												
11:30			グトレ	11:20～11:50 平泳ぎ ベーシック 基本動作の習得												
12:00	11:35～12:20 エアロビクス ライト シニア向け有酸素運動 井口敏晴	11:45～12:30 背骨 コンディショニング 肩甲骨まわりのストレッチ 小松ゆき子	グトレ会員 12:15～12:45		11:35～12:20 LES MILLS SHADES 少ない重量で 全身を強化する 稲村未彩妃	グトレ										
12:30			グトレ	11:20～11:50 平泳ぎ ベーシック 基本動作の習得												
13:00	12:40～13:25 グラマッスル フィット 美しく健康的なからだをつくる 川又珠実	12:50～13:35 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体を芯から 中村綾子	グトレ会員 13:15～13:45		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 早川峻也	グトレ										
13:30			グトレ	12:40～13:25 平泳ぎ ベーシック 基本動作の習得												
14:00	13:45～14:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 早川峻也	13:55～14:40 WOW! HMP ヒップアップエクササイズ 山上優	グトレ会員 14:15～14:45	13:50～14:35 アクアサーキット 格闘技とストレッチを 楽しく水中運動 Kaoru	13:45～14:30 盛装シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MASA	グトレ										
14:30			グトレ	13:50～14:35 アクアサーキット 格闘技とストレッチを 楽しく水中運動 Kaoru												
15:00	14:50～15:35 フラダンス ハワイの民族舞踊 滝沢 保世				14:40～15:25 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に yukiko	グトレ										
15:30					16:00～17:00 有料 レンタル スタジオ											
16:00																
16:30	16:30～17:30 有料 レンタル スタジオ															
17:00																
17:30																
18:00			グトレ会員		17:55～18:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 芦川恭祐	グトレ										
18:30		18:20～19:05 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズを Al	グトレ	18:15～18:45 グトレ	18:30～19:15 スリムフロ-ヨガ 流れるようなポーズ Al	グトレ										
19:00	18:45～19:30 J-POP&JAZZ キッチャーにかっこよく踊る 別府 且哉	19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ Al	グトレ	19:15～19:45 グトレ	19:00～19:30 WOW! HMP エクササイズ 窪田岳晃	グトレ										
19:30			グトレ	19:15～19:45 グトレ	19:35～20:20 スリムフロ-ヨガ 流れるようなポーズ Al	グトレ										
20:00	19:50～20:35 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 窪田岳晃	20:30～21:15 ～スタジオ開放～	グトレ	20:15～20:45 グトレ	19:50～20:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス TAKAKO	グトレ										
20:30			グトレ	20:15～20:45 グトレ	20:15～20:45 雑穀教	グトレ										
21:00	20:55～21:40 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 山上優				20:55～21:40 LEADERS トランポリンエクササイズ 本山裕明											
21:30																
22:00																

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

# シェクサー・フィットネス&スパ24亀戸グループエクササイズタイムスケジュール(土・日)

2024年9月~

	土曜日					日曜日				
	スタジオ		ジム	アウトドア	プール	スタジオ		ジム	アウトドア	プール
	スタジオA	スタジオB				スタジオA	スタジオB			
8:30		New 8:30~9:15 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を鍛える 稲村未彩紀					8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ tomoko			
9:00										
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 鹿内重亜	New 9:45~10:30 ボディケア からにを鍛える 神光治								
10:00				グルトレ会員 10:15~10:45					グルトレ会員 10:15~10:45	
10:30	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 格闘技のコンビネーション 川村映美子			グルトレ						10:30~11:15 アクア45 水中で行うリズム運動 KaoRu
11:00				グルトレ会員 11:15~11:45						
11:30	11:30~12:15 昇温途中の クラスです。	11:45~12:30 ホットヨガ ビギナー(ライト) 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生巨太郎		グルトレ						11:30~12:30 有料 スイム スクール
12:00	12:00~12:30 24式太極拳 中国の国民健康体操 小松ゆき子			グルトレ会員 12:15~12:45						
12:30	12:30~13:20 背骨 コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える 小松ゆき子			グルトレ						
13:00		13:00~13:45 ~スタジオ開放~		グルトレ						
13:30										
14:00										
14:30	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK 高強度エアロフィット キックエクササイズ 山上優	14:15~15:00 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤ゆがみを中心に行うヨガ 桐誌奏美		グルトレ						
15:00				グルトレ会員 15:15~15:45						
15:30	15:30~16:15 骨盤 エクササイズ 歪み、コリ等の改善 鹿越拾子	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie		グルトレ						
16:00				グルトレ会員 16:15~16:45						
16:30		16:25~17:10 ホット ピラティス インナーマッスルの強化 mami		グルトレ						
17:00	16:45~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 早川峻也			グルトレ会員 17:15~17:45						
17:30				グルトレ						
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上優	17:45~18:30 ~スタジオ開放~		グルトレ会員 18:15~18:45						
18:30				グルトレ						
19:00										
19:30	19:15~20:00 Well CORE 体幹エクササイズ 山上優									
20:00										
20:30										

~Bスタジオ開放について~  
※時間内は出入り自由です  
※バスタオル、お水をお持ちください  
※ヨガ・ストレッチなどの運動時にご利用ください

■ 備品について			■ 表記について	
ツール	スタジオA	スタジオB		備品が必要なクラス、職員がなくなり次第廃止となります。 ※スタジオA 30名、スタジオB 34名 ※格闘技エクササイズ、COMBAT、レスリングのみ定員34名 ※ホットプログラム参加にはバスタオル1枚が必要となります。
ストレッチマット	40枚	34枚		初心者・久しぶり運動される方・体力に自信のない方 にお勧めのクラス。
ヨガマット		34枚		HOTプログラム(室温38℃以上 湿度65%以上)
パンプセット	40台			グルトレ会員様限定、WEB予約対象クラス 毎月24日より予約の予約が可能です。
トランポリン	40台			
グルーツバンド		34セット		

## ■ A・Bスタジオプログラムご参加について ※HOTプログラム以外のクラス

- ◆ Aスタジオ 定員40名 Bスタジオ 定員34名
- ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。

## ■ HOTプログラムご参加について

- ◆ 定員34名
- ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 参加する際は、バスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ レッスン参加時には、500ml以上のお水等をお持ちください。
- ◆ 45分以上レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上開けてからの食事をお勧めを致します。
- ◆ 外気の影響により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。

## ■ プールプログラムご参加について

- ◆ 定員36名(スイムテクニカルレッスン 定員12名)
- ◆ 12名以上2コース24名以上3コース使用します
- ◆ レッスン開始5分前よりレッスンコース内にお入り頂けます。
- ◆ レッスン開始後の参加はお断りさせて頂いております。
- ◆ 泳法レッスンはスイムキャップとゴーグルが必要となります。
- ◆ お化粧は落としてご参加ください。
- ◆ プールエリアへのガラス製品及び缶類のお持ち込みは禁止となります。
- ◆ レッスンへの入退場はスタッフの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆ レッスン実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力ください。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

ジムエリア 24時間営業  
営業時間 平日 7:00~23:00  
土曜 8:00~22:00  
日祝 8:00~20:00  
メンテナンス休館日 毎週金曜日

スケジュールは、クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。