

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	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			グルトレ会員 10:15~10:45	10月 早泳ぎ 11月 199クライ 12月 クロール		9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mie	グルトレ会員 10:15~10:45			グルトレ会員 10:15~10:45				グルトレ会員 10:15~10:45						
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	グルトレ		10:30~11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	10:55~12:00 ~スタジオ開放~	グルトレ	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 脳と体のゆがみ強化 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	グルトレ				10:30~11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	10:30~11:15 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ NAO	グルトレ	10:30~11:30 有料水中 運動クラス	
11:00			グルトレ会員 11:15~11:45																	
11:30	11:35~12:20 エアロビクス ライト シンプル動作の軽快運動 井口峻輔	11:45~12:30 背骨 コンディショニング 肩甲骨周辺のゆがみを整える 小松ゆき子	グルトレ		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					11:35~12:20 ZUMBA EMG 脂肪燃焼系ダンス つばさ	11:25~12:10 ホットヨガ ミドル 様々なポーズで挑戦するヨガ 武雄志保	グルトレ					11:35~12:20 ヴォーカリズム 発声に必要なストレッチと エクササイズ 片山貴子	11:40~12:25 パワーヨガ 立位のポーズを中心とした アクティブなヨガ NAO	グルトレ	11:15~11:45 ※開演日は別途掲示
12:00			グルトレ																	
12:30	12:40~13:25 グラマッスル フィット 美しく健康的ならだごつくる 川又珠実	12:50~13:35 LES MILLS BODYBALANCE ヨガピラティスで体幹を整える 田中綾子	グルトレ		12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 芦川祐祐	12:25~13:10 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ 糖谷敦	グルトレ			12:40~13:25 24式太極拳 中国の国民健康体操 大谷なほみ	12:30~13:15 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ 武智子	グルトレ					12:45~13:15 バタフライ パーソナル 基本動作の習得 飛倉一也	12:50~13:35 ベルビクスストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化 桂井由佳里	グルトレ	12:30~13:00 水中ウォーキング ※指導員 稲村未彩妃
13:00			グルトレ																	
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	13:55~14:40 WOW! HMP ヒップアップエクササイズ 山上奨	グルトレ		13:45~14:30 盛栄シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MASA	13:35~14:20 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ 武智子	グルトレ			13:45~14:30 SALSAION® dremo リズムを表現するダンスエクササイズ NOBU	13:35~14:05 ホットストレッチ 暖かい環境でのストレッチ 武智子	グルトレ					13:45~14:30 BOUNO トラップエクササイズ 演田集希	13:55~14:40 ZENSEE ~座~ 裸とヨガで心身を整える 田中綾子	グルトレ	
14:00			グルトレ																	
14:30			グルトレ																	
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行うヨガ yukiko	グルトレ					14:45~15:30 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦 秋山美幸	グルトレ					14:50~15:20 WOW! HMP ヒップアップ エクササイズ 稲村未彩妃		グルトレ	14:30~15:15 アクアバーシッポ 水中で行う有酸素運動 中村友香
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00			グルトレ																	
18:30			グルトレ																	
19:00	18:45~19:30 テーマパークダンス チャッチャーに楽しく踊る 別府 且哉	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ AI	グルトレ		18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 芦川祐祐	18:30~19:15 スリムフロロ-ヨガ 流れるようなポーズをとるヨガ 糖谷敦	グルトレ				18:30~19:15 WOW! HMP ヒップアップ エクササイズ 山上奨	18:15~18:45 ホットストレッチ 暖かい環境でのストレッチ mie	グルトレ				18:15~18:45 SALSAION® dremo リズムを表現するダンスエクササイズ NOBU	18:25~19:10 LES MILLS SHADES 少ない重量で 全身を強化する 稲村未彩妃	グルトレ	
19:30			グルトレ																	
20:00	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上奨		グルトレ		19:40~20:25 ZUMBA EMG 脂肪燃焼系ダンス TAKAKO	19:35~20:20 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 糖谷敦	グルトレ				19:35~20:05 WOW! HMP ヒップアップ エクササイズ 山上奨	19:05~19:50 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mie	グルトレ				19:20~20:20 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋郁	19:40~20:25 スリムフロロ-ヨガ 流れるようなポーズをとるヨガ REIKO	グルトレ	19:50~20:20 ディスタンス 連続して長い距離を泳ぐ
20:30			グルトレ																	
21:00	20:55~21:40 UBOUNO. 高級シェイプアップエクササイズ 山上奨				20:45~21:30 LES MILLS BODYATTACK 高級シェイプアップ エクササイズ エクササイズ 又多紅樹						20:55~21:10 ファイティング エクササイズ ダンスミュージック×格闘技 松本彩	20:10~20:55 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie	グルトレ				20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 稲村未彩妃	21:10~21:55 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ Izumi		
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12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		8:30~9:15 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を整える 福村未彩紀				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 白石周史	9:45~10:30 ボディケア からにを語る 神光治	グルトレ会員 10:15~10:45							
10:00										
10:30	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 格闘技のコンベンション 川村映美子		グルトレ	10:30~11:30 走るう会 赤こう会 亀戸周辺のアウトドア ランニング スタッフ		10:40~11:25 LES MILLS BODYATTACK 高級エアロバイク キチサイズ 飛倉一也	10:30~11:15 スリムフロア ヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ ヨーコ	グルトレ	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										
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 中国の国民健康体操 小松ゆき子	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 溝生恒太郎	グルトレ			11:45~12:30 LES MILLS DANCE ダンスエクササイズ 又多紅樹	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を整える 後藤謙太	グルトレ		11:30~12:30 有料 スイム スクール
12:00										
12:30	12:35~13:20 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	13:00~13:45 ~スタジオ開放~	グルトレ			12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 芦口恭佑	12:40~13:25 時替コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える 花里真理子	グルトレ		
13:00				12:45~13:30 アクア 水中で行うリズム運動 松下詠一						
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK エアバイクエクササイズ 山上真		グルトレ			13:55~14:40 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋郁	14:20~15:05 ホット ピラティス(ライト) インナーマッスルの強化 畠山和江	グルトレ		
14:00				13:50~14:20 フロー バーシック 基本動作の習得 平泳ぎ バーシック 基本動作の習得						
14:30	14:45~15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 渡田隼希	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			15:00~15:45 LES MILLS SHADES 少ない重量で 全身を強化する 福村未彩紀	15:30~16:15 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズで行うヨガ 田中綾子	グルトレ		
15:00										
15:30	16:55~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 松下詠一	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			16:15~17:00 ファイティング エクササイズ ダンスミュージックを使った 格闘技エクササイズ 松本彩	16:35~17:55 ~スタジオ開放~	グルトレ		
16:00										
16:30	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上真		グルトレ			17:20~18:05 ZUMBA FMS 脂肪燃焼系ダンス Sae	18:15~19:00 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie	グルトレ		
17:00										
17:30	19:05~19:50 MOMI CORE 体幹エクササイズ 山上真		グルトレ							
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										

■ 備品について

ツール	スタジオA	スタジオB
ストレッチマット	40枚	34枚
ヨガマット		34枚
パンプセット	40台	
トランポリン	40台	
グルーツバンド		34セット

■ 表記について

	備品が必要なクラス。 備品がなくなり次第定員となります。 ※スタジオA 30名、スタジオB 34名 ※HOTプログラム参加にはバスタオル1枚が必要となります。
	初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方 にお勧めのクラス。
	HOTプログラム(室温38℃以上 湿度65%以上)
	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。

■ 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

~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

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。