

# 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		1月 青泳ぎ 2月 平泳ぎ 3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	グルトレ	10:40~11:10 月替わり パーソニック 20:00のやさいイヨガ		10:30~11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	10:55~12:00 グルトレ会員 11:15~11:45	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 脳全体の活性化 幸恵	New 10:20~11:05 ホットヨガコロコ 初めヨガ 又多紅樹	グルトレ会員 10:15~10:45		10:30~11:15 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 座中心のやさしいヨガ	グルトレ会員 10:15~10:45	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 シンプル動作の軽運動 井口峻輔	11:45~12:30 背骨 コンディショニング 肩甲骨で呼吸を整える 小松ゆき子	グルトレ	11:20~11:50 パタフライ パーソニック 基本動作の習得		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	12:25~13:10 グルトレ会員 12:15~12:45	12:00~13:00 有料 スイム スクール	11:35~12:20 ZUMBA IMB 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 武鐘志保	グルトレ会員 11:15~11:45		11:35~12:20 ウォーカリズム 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	グルトレ会員 11:15~11:45	11:30~11:45 有料 スイム スクール
12:00			グルトレ会員 12:15~12:45													
12:30	12:40~13:25 グラマッスル フィット 美しく健康的ならごどつく 川又珠実	12:50~13:35 LES MILLS BODYBALANCE ヨガピラティスで体を整える 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 戸口祐祐		12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 戸口祐祐			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	グルトレ会員 12:15~12:45		12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 熊倉一也	12:50~13:35 バルビックストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 足の強化 桂井由佳里	グルトレ会員 12:15~12:45	12:30~13:00 水中ウォーキング 基本動作の習得 稲村未彩妃
13:00			グルトレ会員 13:15~13:45													
13:30	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	13:55~14:40 BODY PUMP ヒップアップエクササイズ 山上優	グルトレ	13:45~14:30 盛栄シェイプ ボクシング ポワントエクササイズ MASA		13:45~14:30 盛栄シェイプ ボクシング ポワントエクササイズ MASA			13:45~14:30 SALSATION® dremo 脂肪燃焼系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	グルトレ会員 13:15~13:45		13:45~14:30 BOUNO トランポリンエクササイズ 演田集希	13:55~14:40 ZENSEE ～座～ 裸とヨガで心を整える 田中綾子	グルトレ会員 13:15~13:45	13:25~13:55 パタフライ パーソニック 空気の強い泳ぎ
14:00			グルトレ													
14:30	14:50~15:35 フラダンス ハワイの民族舞踊 滝沢 保世															
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00			グルトレ会員													
18:30			グルトレ													
18:30	18:45~19:30 テーマパークダンス チャッチャに楽しく踊る 別府 且哉	18:20~19:05 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズで挑戦するヨガ AI	グルトレ	18:30~19:15 スリムフロロ-ヨガ 流れるようなポーズ中心のヨガ 戸口祐祐		18:30~19:15 スリムフロロ-ヨガ 流れるようなポーズ中心のヨガ 戸口祐祐			18:30~19:15 BODYATTACK 格闘技エクササイズ 山上優	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	グルトレ会員 18:15~18:45		18:15~19:00 SALSATION® dremo 脂肪燃焼系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	グルトレ会員 18:15~18:45	
19:00			グルトレ													
19:30	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上優	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	19:40~20:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス TAKAKO		19:40~20:25 ZUMBA 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 mie	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	グルトレ会員 19:15~19:45		19:20~20:20 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上優	19:40~20:25 スリムフロロ-ヨガ 暖かい環境でのストレッチと 骨盤を強化する REIKO	グルトレ会員 19:15~19:45	19:50~20:20 ディスタンス 連続して長い距離を泳ぐ
20:00			グルトレ													
20:30																
21:00	20:45~21:30 UBOUNO. 高強度シェイプアップエクササイズ 山上優															
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)

2025年1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 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		8:30~9:15 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を鍛える 福村未彩紀								
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 からにを鍛える 神光治								
10:00										
10:30	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 格闘技のコピーセッション 川村映美子			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						
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(Warm) 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生恒太郎								
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		13:00~13:45 ~スタジオ開放~		12:45~13:30 アクア 水中で行うリズム運動 松下琢一						
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 高強度エアロビック キチサイズ 山上稟									
14:00										
14:30	14:15~15:00 ホットヨガ ボディケア 基礎から行うヨガ 橋詰奈美									
15:00	14:45~15:30 aolino トランポリンエクササイズ 濱田幸希									
15:30	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie									
16:00	15:50~16:35 背骨 エクササイズ 歪み、コリ等の不調改善 鳥越玲子									
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									
17:00	16:55~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 松下琢一									
17:30										
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP ハードエクササイズ 山上稟									
18:30										
19:00	19:05~19:50 wow!CORE 体幹エクササイズ 山上稟									
19:30										
20:00										
20:30										

■ 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、機材がなくなる次期定員となります。※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。
ストレッチマット	40枚	34枚		初心者・久しぶりに運動される方・体方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

~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。予めご了承ください。