

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																
10:30																
11:00																
11:30																
12:00																
12:30																
13:00																
13:30																
14:00																
14:30																
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
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2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整える 稲村未彩紀								
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 からに整える 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 松下詠一						
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 高強度エアロビクス 山上稟									
14:00										
14:30	14:15~15:00 ホットヨガ 筋膜調整 身体ゆがみを中心に行うヨガ 橋詰奈美									
15:00	14:45~15:30 i.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 松下詠一									
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 wowCORE 体幹エクササイズ 山上稟									
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。
	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。