

2025年4月～

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	4月 青泳ぎ 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ		9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズを中心で行うヨガ mie	グルトレ会員			10:20～11:05 ホットストレッチ 初心者向けヨガ 又多紅樹	グルトレ会員			10:30～11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	グルトレ	10:30～11:30 有料水中 運動クラス ※開催日程は別途掲示
10:30	10:30～11:15 美輪ライン エクササイズ 保体、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	11:10～11:55 ホットストレッチ 初心者向けヨガ 武智子	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 脳と体のつながり強化 幸恵	11:25～12:10 ホットヨガオリジナル 暖かなのんびりヨガ 武蔵志保	グルトレ	11:00～12:00 有料 スイム スクール	11:35～12:20 ウォーカリズム 片側に着地するストレッチと 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	
11:00			グルトレ		11:35～12:20 LES MILLS SHAPES 少ない運動で 多量な脂肪を燃やす スタッフ	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	12:00～13:00 有料 スイム スクール	11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズを中心で行うヨガ 武智子	グルトレ		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	12:50～13:35 ヘルピックスストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 骨盤強化 熊倉一也	グルトレ	12:30～13:00 水中ウォーキング 水中ウォーキング 山下光貴
11:30	11:35～12:20 エアロビクス ライト シンプル動作有酸素運動 井口峻輔	11:45～12:30 骨格 コンディショニング 簡単な体操でゆめを繋げる 小松ゆき子	グルトレ		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 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		11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	13:35～14:05 ホットストレッチ 緩やかな動きでのストレッチ 武智子	グルトレ		13:45～14:30 BOUND トランポリンエクササイズ 演田幸希	13:55～14:40 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	グルトレ	14:30～15:15 アクアパーソナル 水中で行う有酸素運動 中村友香
12:00			グルトレ		13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ		11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
12:30	12:40～13:25 グラマッスル フィット 美しく健康的な体をつくる 川又珠実	12:50～13:35 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を鍛える 田中綾子	グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
13:00			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
13:30	13:45～14:30 ステップライト シンプル動作有酸素運動 井口峻輔	13:55～14:40 ZUMBA ヒップアップエクササイズ 山上奨	グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
14:00			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	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	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
15:00			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
15:30			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
16:00			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
16:30			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
17:00			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
17:30			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
18:00			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
18:30			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
19:00	18:45～19:30 テーマパークダンス チャチャに楽しく踊る 別府昌樹	19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズを中心で行うヨガ AI	グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
19:30			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	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	20:15～20:45 グルトレ	グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
20:30			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
21:00	20:55～21:40 BOUND 高強度シェイプアップエクササイズ 山上奨		グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
21:30			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	
22:00			グルトレ		14:40～15:25 ホットヨガオリジナル 初心者向けヨガ Yui	グルトレ			11:35～12:20 ZUMBA 胸筋系ダンス つばさ	14:45～15:30 ホットヨガオリジナル 様々なポーズをとり ベーシックヨガ 秋山美幸	グルトレ		14:50～15:20 ZUMBA ヒップアップエクササイズ Yui	15:30～16:15 フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子	グルトレ	

※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4月～

	土曜日				
	スタジオA	スタジオB	ジム	アウトドア	プール
8:30		New 8:30～9:15 LesMills BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を鍛える 西尾真夕			
9:00	New 9:20～10:05 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ きむりん	9:40～11:20			
10:00			グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ		
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	～スタジオ開放～ （昇温中）	グルトレ	10:30～11:30 走るう会・ 歩こう会 亀戸周辺のアウトドア ランニング	
11:00			グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ	スタッフ	
11:30	11:30～12:15 24式太極拳 中国の高級健康体操 小松ゆき子	11:45～12:30 ホットヨガ ピギーナード 基本ポーズを中心にを行うヨガ 満生恒太郎	グルトレ会員 12:15～12:45 グルトレ		
12:00			グルトレ		
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	12:50～13:50 ～スタジオ開放～	グルトレ会員 13:15～13:45 グルトレ		
13:00			グルトレ	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 LesMills BODYATTACK エクササイズ 山上優	14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤回りを意識に行うヨガ 橋詰奈美	グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ	New 13:50～14:20 背泳ぎ ベージュ 新入会者の指導	
14:00			グルトレ	New 14:30～15:00 パタフライ ベージュ 新入会者の指導	
14:30	14:45～15:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山下優	15:20～16:05 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie	グルトレ会員 15:15～15:45 グルトレ	15:10～16:10 有酸素エクササイズスクール	
15:00			グルトレ		
15:30	15:50～16:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山下優	16:25～17:10 ホット ピラティス インナーマッスルの強化 mami	グルトレ会員 16:15～16:45 グルトレ		
16:00			グルトレ		
16:30	16:55～17:40 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山下優		グルトレ会員 17:15～17:45 グルトレ		
17:00			グルトレ		
17:30	18:00～18:45 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上優		グルトレ会員 18:15～18:45 グルトレ		
18:00			グルトレ		
18:30					
19:00	19:05～19:50 WOW! CORE 体幹エクササイズ 山上優				
19:30					
20:00					
20:30					

	日曜日				
	スタジオA	スタジオB	ジム	アウトドア	プール
8:30		8:30～9:15 ホットヨガ ピギーナード 基本ポーズを軸に行うヨガ tomoko			
9:00			グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ		
9:30	New 10:40～11:25 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 西尾真夕	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	グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ	10:30～11:15 アクア45 水中で行うリズム運動 KaoRIU	
10:00			グルトレ		
10:30	11:45～12:30 LesMills DANCE ダンスエクササイズ 又多紅樹	11:35～12:20 LesMills BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を鍛える ダンゴウツ 又多紅樹	グルトレ会員 12:15～12:45 グルトレ	11:30～12:30 専用 スイム スクール	
11:00			グルトレ		
11:30	12:50～13:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 又多紅樹	12:40～13:25 背骨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	グルトレ会員 13:15～13:45 グルトレ		
12:00			グルトレ		
12:30	13:55～14:40 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 熊倉一也	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 棚山和江	グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ		
13:00			グルトレ		
13:30	15:00～15:45 LesMills Shapes 少ない重量で 全身を強化する スタッフ	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	グルトレ会員 15:15～15:45 グルトレ		
14:00			グルトレ		
14:30	16:15～17:00 ファイティング エクササイズ ダンスミューブメントを使った 格闘技エクササイズ 松本彩	16:35～17:55 ～スタジオ開放～	グルトレ会員 17:15～17:45 グルトレ		
15:00	17:20～18:05 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Sae		グルトレ		
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
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

スタジオ定員数	
スタジオA	40名
スタジオB	34名
プール	36名
	12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。
◆プールレッスンにつきましては12名以上2コース24名以上3コース使用します

予約方法

レッスン終了10分後に4週間後の同時刻のクラスが予約開始となります。

◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合自動キャンセルとなります。
◆レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。
（直前予約は予約枠数関係なくお取りできます。）

代行情報はこちら 祝日プログラム プログラム参加にあたり



～NEWレッスン～

◆筋膜リリースヨガ◆
ヨガのポーズをベースに筋膜リリースの動きを組み込みながら、日常的に使っていない筋肉や関節にアクセスし、生活動作の癖によって凝り固まった部位をほぐし、身体の歪みを整えていきます。

◆ステップライト◆
ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。（トレーニングパートあり）

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。