2025年4月	-	ジェクサー・フィットネス&スパ24電戸 														
	フタジオ フタジオ				火曜日 スタジオ				2	水曜日 スタジオ			木曜日スタジオ			
		ヲジオB	シム	プール	スタジオA	スタジオB	シム	プール	スタジオA	スタジオB	シム	プール	スタジオA	スタジオB	シム	プール
7:00																
7:30																
8:00																
10:00			V	4月 背泳ぎ 5月 平泳ぎ		9:50~10:35 ホットヨガ	V				Ŏ				Ŭ	
10:30	10:30~11:15	10:1	ルトレ会員 15~10:45 ブルトレ	6月 パタフライ	10:30~11:15	リフレッシュ やさいボーズ中心で行うヨガ mie	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15	10:20~11:05	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15	10:30~11:15	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:30
11:00	美軸ライン 10:4 エクササイズ 体勢、骨盤を安定させる 24:	0~11:25 武太極拳	Ŋ	10:40~11:10 月替わり ベーシック	RITMOS 様々なダンスエクササイズ		∀ -	11:00~11:45	Brain to Balance 脳と体の繋がり強化	ホット筋膜リリースヨガ 初心者向けヨガ 又多紅樹	y	™TAR 11:00~12:00	RITMOS 様々なダンスエクササイズ	リラックスヨガ ^{座位中心のやさしいヨガ}	y	有料水中 運動クラス
11:30	香取知里	国民健康体操 グル 公(ゆき子 11:1	ルトレ会員 15~11:45	25m89i78.£3i248 New 11:20~11:50	Sae 🔰	11:10~11:55 ホット筋膜リリースヨガ 初心者向けヨガ	グルトレ会員 11:15~11:45	アクア 水中で行うリズム運動	幸恵	New 11/25~12/10	グルトレ会員 11:15~11:45		IZU 💆	NAO	グルトレ会員 11:15~11:45	※開催日程は別途掲示
12:00	エノロビノハ	5~12:30 背骨	ブルトレ	クロール ベーシック 基本動作の習得	11:35~12:20 LESMILLS 少ない衝撃で Shapes 全身を強化する	初心者向けヨガ 武智子	グルトレ	村上寛子	11:35~12:20	ホットヨガオリジナル 健やかな心身を作り上げるヨガ	グルトレ	有料 スイム スクール	11:35~12:20 ヴォーカリズム 発声に必要なストレッチと	11:40~12:25 パワーヨガ ^{立位のボーズを中心とした}	グルトレ	
	井口峻輔 簡単な体操	(ショニング グ)でゆがみを整える	ルトレ会員		スタッフ	12:25~13:10	グルトレ会員 12:15~12:45	12:00~13:00	脂肪燃焼系ダンス つばさ	武鑓志保	グルトレ会員 12:15~12:45	,	ェクササイズ 片山貴子	立位のボーズを中心とした アクティブなヨガ NAO	グルトレ会員 12:15~12:45	l 😝
12:30	12:40~13:25 グラマッスル 12:5	0~13:35	ブルトレ		12:40~13:25 Lesmills BODYPUMP	ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ	グルトレ	有料 スイム スクール	12:40~13:25	12:30~13:15 ホットヨガ リフレッシュ ゃさいボーズやもで行うヨガ	グルトレ	New 12:45~13:15	12:40~13:25 Lesmills	12:50~13:35	グルトレ	12:30~13:00 水中ウォーキング 水中有粉素運動 山下光貴
13:00	ノイット 美しく健康的なからだをつくる BODY	BALANCE	ルトレ会員 15~13:45		バーベルエクササイズ MASA	糟谷敦	グルトレ会員 13:15~13:45		24式太極拳 中国の国民健康体操 大谷なほみ	できばいボース中心で行うヨガ 武智子	グルトレ会員 13:15~13:45	平泳ぎ ベーシック 基本動作の図像 New	BODYPUMP バーベルエクササイズ 熊倉一也	ペルピックストレッチ 骨盤周辺のストレッチと 筋力強化	グルトレ会員 13:15~13:45	_1792
13:30	New 13:45~14:30	中綾子	ブルトレ		13:45~14:30 LesMills	13:35~14:20 ホットヨガ デトックス ^{立位中心で行うヨガ}	グルトレ		13:45~14:30	13:35~14:05 ホットストレッチ	グルトレ	13:25~13:55 クロール ベーシック 効率の良い泳ぎ方	13:45~14:30	桂井由佳里	グルトレ	
14:00	ステップライト シンプル動作有股系運動	5~14:40	ルトレ会員	13:50~14:35 アクアサーキット 有酸素運動+トレーニングを していく水中運動	BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	立位中心で行うヨガ 武智子	グルトレ会員		SALSATION® (demo) 歌詞を表現するダンスエクササイス	ホットストレッチ 緩がい環境でのストレッチ 武智子	グルトレ会員	14:15~15:00	13:45~14:30	13:55~14:40 ジ ZENSEE ※	グルトレ会員	
14:30		フェクサウィス	15~14:45 ブルトレ -	KaoRU		14:40~15:25	7ルトレ		NOBU	New	7ルトレ	アクアサーキット 有酸素運動+トレーニング をしていく水中運動	渡田隼希 New	田中綾子	7ルトレ	14:30~15:15
15:00	14:50~15:35 フラダンス ハワイの民族舞踊					ホットヨガコリオ 初心者向けヨガ Yui				14:45~15:30 ホットヨガオリジナル ^{様々なボーズを楽しむ} ペーシックヨガ		松下詠一	14:50~15:20 Yul			アクアベーシック 水中で行う有酸素運動 中村友香
15:30	港沢保世			3月1	14:40~15:25 8日 (火) 15:35					秋山美幸			ヒップアップエク ササ イズ	15:30~16:15		
16:00				とさり	せていただきます。				16:00~17:00					フラダンス ハワイの民族舞踊 萩原恵子		
16:30									有料キッズ チアダンス スクール							
17:00									17:10~18:10							
17:30									有料キッズ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・							
18:00			ルトレ会員				グルトレ会員			V	グルトレ会員				グルトレ会員	
18:30	亦	J~19.05 yトヨガ	15〜18:45 ブルトレ		New 18:35~19:20	18:30~19:15	18:15~18:45 グルトレ		18:30~19:15	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	18:15~18:45 グルトレ		18:15~19:00 SALSATION® (demo) 助務を表現するダンスエクササイズ	New 18:35~19:20	18:15~18:45 グルトレ	18:20~18:50 スイムスタート これから水泳を始めたいが
19:00	18:45~19:30 さまざまなオ テーマパークダンス キャッチーに楽しく踊る		ルトレ会員		今 ZVMBA mes mmmm系ダンス	スリムフローヨガ itnるようにボーズをとるヨガ 糟谷敦	グルトレ会員		RODYATTACK MMR タエイフグック エクササイス 山上奨	19:05~19:50	グルトレ会員		歌朋を表現するダンズエクササイズ NOBU	筋膜リリースヨガ (Warm) 初心者向けヨガ	グルトレ会員	19:00~19:30
19:30	別府且载 19:2	5~20:10	15~19:45 ブルトレ		TAKAKO	19:35~20:20	19:15~19:45 グルトレ		19:35~20:05	ホットヨガ リフレッシュ ゃさいボース中心で行うヨガ	19:15~19:45 グルトレ		19:20~20:20	田中綾子	19:15~19:45 グルトレ	有料スイミングスクー
20:00	19:50~20:35 ゆきしいボ・	ットヨガ レッシュ -ズ中心で行うヨガ Al グル	ルトレ会員		19:40~20:25 Lesmils BODYCOMBAT 格剛技エクササイス	19:35~20:20 リラックスヨガ ^{座位中心のやさしいヨガ}	クルトル会員		Wew! AWP 山上興	mie	グルトレ会員		LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ	19:40~20:25 スリムフローヨガ (Warm) 添れるようにボースをとるヨガ	Ų	19:50~20:20
20:30	BODYPUMP パーベルエクササイズ 山上奨	20:1	15~20:45 ブルトレ		格間技工クササイス 又多紅樹	糟谷敦	20:15~20:45 グルトレ		とップアップエクササイフ 20:25~21:10	20:10~20:55 ボットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ	20:15~20:45 グルトレ		山上奨	流れるようにボースをとるヨガ REIKO	グルトレ会員 20:15~20:45 グルトレ	ディスタンス 連続して長い距離を泳
21:00	20:55~21:40				20:45~21:30 LESMILLS BODYATTACK				ファイティング エクササイズ ダンスミュージック×格側打	mio			20:40~21:25 LESMILLS	>		
21:30	し ヨロレロコ . 高強度シェイプアップエクササイズ				高強度シェイフアッフ エクササイズ 又多紅樹				松本彩				BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yui	21:10~21:55		
	山上奨													(Warm) 座位中心のやさしいヨガ Izumi		
22:00																
	•	•											※プログラム	3称は、効果を保証す	るものではござい	いません。

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(土・日)

※ヨガ・ストレッチなどの運動時にご利用ください

2025年	-4/3 ~		土曜日			ィットネス&スパ24亀戸グループエクサ! 「 						
	スタ	ッシオ	9A	アウトドア	プール	スタジオ				プール		
	スタジオA	スタジオB	94	アントトア	ノール	スタジオA	スタジオB	ジム	アウトドア	ノール		
		New					•					
8:30 9:00		8:30~9:15 Lesmils BODYBALANCE					8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー 基本ボーズを中心に行うヨガ					
0.00	New	ヨガとビラティスで体幹を整える 西尾真夕					tomoko					
9:30	9:20~10:05 Lesmils BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	9:40~11:20						M				
0:00	きむりん		グルトレ会員					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	〜スタジオ開放〜 (昇温中)	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:30 走ろう会・	-	10:40~11:25 LesMils RODYATTACK	10:30~11:15 スリムフローヨガ 流れるようにボースをとるヨガ	グルトレ		10:30~11:1: アクア45 水中で行うリズム連		
11:00	格闘技のコンピネーション 川村映美子		グルトレ会員 11:15~11:45	歩こう会 場下周辺のアウトドア ランニング		高強度シェイプアップ エクササイス 西尾真夕	3-0	グルトレ会員 11:15~11:45		KaoRU		
1:30	11:30~12:15	M	11:15~11:45 グルトレ	スタッフ	-	11:45~12:30	11:35~12:20	グルトレ		11:30~12:3		
2:00	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 基本ボーズを中心に行うヨガ	グルトレ会員			LesMills	LesMils BODYBALANCE ヨガとビラティスで体幹を整える 後藤駿太	グルトレ会員		有料 スイム スクール		
2:30	12:35~13:20	満生恒太郎	12:15〜12:45 グルトレ				M	12:15〜12:45 グルトレ				
3:00	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	グルトレ会員		12:45~13:30 アクア 水中で行うリズム運動	12:50~13:35 Lesmils BODYCOMBAT	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	グルトレ会員 13:15~13:45				
3:30		~スタジオ開放~	13:15~13:45 グルトレ		松下詠一	格闘技エクササイズ 又多紅樹	花里眞理子	グルトレ				
4:00	13:40~14:25 LESMILL5 BODYATTACK 高速ジェイフアッフ エクササイス		グルトレ会員		New 13:50~14:20 背泳ぎ ベーシック 基本制作の習得	13:55~14:40 Lesmills RODVDIMD	昇温途中の クラスです。	グルトレ会員				
4:30	山上奨 New	14:15~15:00 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に行うヨガ	14:15~14:45 グルトレ		14:30~15:00 バタフライ	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) ィンナーマッスルの強化	14:15~14:45 グルトレ				
5:00	14:45~15:30	橋詰奈美	グルトレ会員	1	ベーシック 基本動性の取得 15:10~16:10	15:00~15:45	インナーマッスルの強化 畠山和江	グルトレ会員 15:15~15:45				
5:30	西尾真夕	15:20~16:05 ホットヨガ テトックス 立向中心で行うヨガ	15:15~15:45 グルトレ		有料スイミングスクール	LesMilLs 少ない衝撃で Shapes 全身を強化する スタッフ	15:30~16:15 ホットヨガ	グルトレ				
6:00	15:50~16:35 骨盤 エクササイズ	mie mie	グルトレ会員	ı		10:15 17:00	リフレッシュ ゃさいボーズで行うヨガ 田中綾子	グルトレ会員				
6:30	歪み、コリ等の不調改善 鳥越玲子	16:25~17:10 <u>ホッ</u> ト	16:15~16:45 グルトレ			16:15~17:00 ファイティング エクササイズ ダンスミューラックを使った	16:35~17:55	16:15~16:45 グルトレ				
7:00	16:55~17:40 Lesmills	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			格闘技工クササイズ 松本彩	~スタジオ開放~	グルトレ会員				
7:30	BODYCOMBAT 相関技エクササイズ 松下詠一		17:15〜17:45 グルトレ			17:20~18:05	N D D A J POLICE	17:15〜17:45 グルトレ				
<i>8:00</i>	18:00~18:45		グルトレ会員			mus 脂肪燃焼系ダンス Sae						
<i>8:30</i>	Lesmils BODYPUMP パーベルエクササイズ 山上奨		18:15~18:45 グルトレ				18:15~19:00 ホットヨガ デトックス 立位中心に行うヨガ					
9:00	19:05~19:50						mie が近中的になるヨカ					
9:30	はのいまで記載した。 体幹エクササイズ 山上奨						1 ~P7#*	オ関放についる				
0:00	Ш上契					ペスタジオ開放~	※時間内は出入	り自由です				
	1						※バスタオル、	の水をお狩り	くにさい			

ス	タジオ定員	数	New 新しいプログラム					
スタ	ジオA	40名						
スタ	ジオB	34名	-					
プール	アクアピクス 水中ウォーキング	36名	※バスタオルー枚、500ml以上の水分をご持参下さい。 看料レッスン					
ノール	スイム ショートレッスン	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。