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)

2025年8月~									イムス								
	月曜日 スタジオ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			火曜日 スタジオ スタジオ スタジオ			水曜日スタジオ					木曜日					
	スタジオA	スタジオB	シム	プール	スタジオA	ンタ スタジオB	シレ	プール	スタジオム	ンタ スタジオB	シレ	プール	アウトドア	スタジオA	ンタ スタジオB	ジム	プール
7:00																	
7:30 8:00																	
8.00				7月 パタフライ													
10:00			グルトレ会員	8月 背泳ぎ		9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ	グルトレ会員			V	グルトレ会員					グルトレ会員	
10:30	10:30~11:15	10:40~11:25	10:15~10:45 グルトレ	M	10:30~11:15	mie	10:15~10:45 グルトレ		10:30~11:15	10:20〜11:05 ホット 筋膜リリースヨガ	ブルトレ			10:30~11:15	10:30~11:15	10:15~10:45 グルトレ	10:30~11:30
11:00	美軸フェイス エクササイズ	24式太極拳	グルトレ会員	10:40~11:10 月替わり ベーシック	RITMOS		グルトレ会員	11:00~11:45	Brain to Balance 幸恵	筋膜リリースヨガ 又多紅樹	MILL OF	11:00~12:00		RITMOS	リラックスヨガ NAO	MII LI GE	有料 水中運動クラス
11:30	すみれ Ŭ	小松ゆき子	11:15~11:45	11:20~11:50	Sae	11:10~11:55 ホットヨガ	11:15~11:45 グルトレ	アクア		11:25~12:10	グルトレ会員 11:15~11:45	有料 スイムスクール		V	INAC	グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ	※開催日程は別途掲示
12:00	11:35~12:20 エアロピクス	11:45~12:30	グルトレ	平泳ぎ ベーシック	11:35~12:20 LESMILLS Shappe	骨盤調整 糟谷敦	5701-0	村上寛子	11:35~12:20 3 ZVMBA	ホットヨガ オリジナル	グルトレ	ZTAZO-N MTAR		11:35~12:20 ヴォーカリズム	11:40~12:25		
	ライト 井口峻輔	背骨 コンディショニング 	グルトレ会員 12:15~12:45		Shapes 遠藤光国	Ŭ	ガルトレ会員	12:00~13:00	つばさ mwes	武鑓志保	グルトレ会員 12:15~12:45			片山貴子	パワーヨガ NAO	グルトレ会員 12:15~12:45	M
12:30	12:40~13:25		グルトレ		12:40~13:25	12:25〜13:10 ホット筋膜 リリースヨガ	グルトレ	有料 スイムスクール MTAII	12:40~13:25	12:30~13:15 ホットヨガ	グルトレ	12:45~13:15		12:40~13:25	¥	グルトレ	12:30~13:00 水中ウォーキング
13:00	グラマッスル フィット	12:50~13:35 LESMILLS BODYBALANCE	グルトレ会員		BODYPUMP	ブリースヨガ 武智子	グルトレ会員	- A	24式太極拳	ホットヨガ リフレッシュ 武智子	グルトレ会員	背泳ぎ ベーシック		BODYPUMP	12:50~13:35 ペルピックストレッチ	グルトレ会員	山下光貴
13:30	川又珠実	田中綾子	13:15~13:45 グルトレ		MASA	13:35~14:20	13:15~13:45 グルトレ		大谷なほみ	13:35~14:05	13:15~13:45 グルトレ	13:25~13:55 平泳ぎ		熊倉一也 NEW	桂井由佳里	13:15~13:45 グルトレ	
14:00	13:45~14:30 ステップライト	13:55~14:40	グルトレ会員	13:50~14:35	13:45~14:30 LESMILLS BODYCOMBAT	ホットヨガ デトックス	グルトレ会員		13:45~14:30 SALSATION®	ホットストレッチ 武智子	グルトレ会員	ベーシック		13:45~14:15	13:55~14:40	グルトレ会員	
14:30	井口峻輔	ツランジ (人)パク マオナミッヤ 山上奨	14:15~14:45 グルトレ	アクアサーキット KaoRU	MASA	武智子	14:15~14:45 グルトレ		(demo) NOBU		14:15~14:45 グルトレ	14:15~15:00 アクアサーキット		Yui	ZENSEE minorfulnesss 田中綾子	14:15~14:45 グルトレ	14:30~15:15
15:00	14:50~15:35	022	37010			14:40~15:25 ホットヨガ	3,010			14:45~15:30	27010	松下詠一		14:35~15:20	a 1 1 1 1 2 3	37010	アクアベーシック
	フラダンス					コリオ Yui				ホットヨガ オリジナル 秋山美幸				L BOUND. GAKU		-	中村友香
15:30	滝沢保世								'						15:30~16:15 フラダンス		
16:00									16:00~17:00						萩原恵子		
16:30								実施内容を おります♪	有料キッズ チアダンス スクール								
17:00							スタジオ	前の掲示にて	17:10~18:10								
17:30								学をご確認いただ できます。 	有料キッズ								
18:00			グルトレ会員				グルトレ会員		デアダンス スクール	∀	グルトレ会員					グルトレ会員	M
18:30		18:20~19:05 ホットヨガ	18:15~18:45 グルトレ		18:35~.40:20	18:30~19:15	18:15~18:45 グルトレ		18:30~19:00	18:15~18:45 ホットストレッチ	18:15~18:45 グルトレ			18:15~19:00 SALSATION®	18:35~19:20	18:15〜18:45 グルトレ	18:20~18:50
19:00	18:45~19:30	ミドル Al	グルトレ会員		18:35~19:20 3 ZVMBA	スリムフローヨガ	グルトレ会員		Yui	mie	V			(demo) NOBU	18:35~19:20 筋膜リリースヨガ (Warm)	Ų	スイムスタート 19:00~19:30
19:30	テーマパークダンス 別府且朝	19:25~20:10	19:15~19:45 グルトレ		TAKAKO	精谷敦	19:15~19:45		19:20~20:05	19:05~19:50 ホットヨガ	グルトレ会員 19:15~19:45			19:20~20:05	田中綾子		短期有料 スイミングスクール
	19:50~20:50	ホットヨガ リフレッシュ	<i>5701-0</i>		19:40~20:25 Lesmills	19:35~20:20	9701-D		DANCE	リフレッシュ mie	グルトレ		19:30~2030 走ろう会・ 歩こう会 亀戸周辺の	BODYPUMP	19:40~20:25	グルトレ	19:50~20:20
20:00	短期有料スクール LesMills	Al	グルトレ会員 20:15~20:45		BODYCOMBAT 又多紅樹	リラックスヨガ 糟谷敦	グルトレ会員 20:15~20:45		Yui	20:10~20:55	グルトレ会員 20:15~20:45		アウトドア ランニング	山上奨	スリムフローヨガ (Warm) REIKO	グルトレ会員 20:15~20:45	ディスタンス
20:30	BODYPUMP 山上獎	_	グルトレ		20:45~21:30		グルトレ		20:25~21:10 ファイティング エクササイズ	ホットヨガ デトックス ・	グルトレ		スタッフ	20:25~21:10 LESMILLS		グルトレ	
21:00					LESMILLS BODYATTACK				エクササイズ 松本彩	mie				BODYCOMBAT	21:10~21:55		
21:30	21:10~21:55				又多紅樹										リラックスヨガ (Warm)		
22:00	山上奨	J													Izumi		
														₩ 7⊓#≒!.8	统件 勃里太保証士	スキのプロティ	\ \$ #4
														※ノロクフム名	称は、効果を保証す	るもの ぐはこさし	ゝません。

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

			土曜日		ットネス&スパ24亀戸グループエクサ							
		ジオ	9A	アウトドア	プール		シオ	シム	アウトドア	プール		
	スタジオA	スタジオB				スタシオム	スタジオB					
8:30 9:00							∀ 8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー					
9:30	9:20~10:05 Lesmills						Tomoko					
0:00	BODYCOMBAT きむりん	9:40~11:20	MILL OF					グルトレ会員	ı			
0:30	10:25~11:10	~スタジオ開放~(昇温中)	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ			10:40~11:25	10:30~11:15	70:15~10:45 グルトレ		10:30~11:		
1:00	ストライキング フィットネス 川村映美子	(升温中)	グルトレ会員			LesMills BODYATTACK 西尾真夕	スリムフローヨガ ヨーコ	グルトレ会員 11:15~11:45	ı	アクア45 KaoRU		
1:30	11:30~12:15	M	11:15~11:45 グルトレ			11:45~12:30	11:35~12:20	グルトレ		11:30~12		
2:00	24式太極拳 小松ゆき子	11:45~12:30 ホットヨガ ビギナーライト	グルトレ会員			LESMILLS BODYCOMBAT	LESMILLS BODYBALANCE 後藤駿太	グルトレ会員		有料 スイムスク-		
2:30	12:35~13:20	満生恒太郎	12:15~12:45 グルトレ			西尾真夕	M	12:15~12:45 グルトレ		MTA		
3:00	背骨 コンディショニング	12:50~13:50	グルトレ会員		12:45~13:30 アクア	12:50~13:35	12:40~13:25 背骨 コンディショニング	グルトレ会員				
<i>3:30</i>	小松ゆき子	〜スタジオ開放〜	13:15~13:45 グルトレ		松下詠一	DANCE 又多紅樹	花里眞理子	13:15〜13:45 グルトレ				
4:00	13:40~14:25 Lesmills BODYATTACK		グルトレ会員		13:50~14:20 バタフライ	13:55~14:40 LesMills	昇温途中の	グルトレ会員				
4:30	山上奨	14:15〜15:00 ホットヨガ 骨盤調整	14:15~14:45 グルトレ		ベーシック 14:30~15:00	BODYPUMP 熊倉一也	14:20~15:05 ホット	14:15~14:45 グルトレ				
5:00	14:45~15:30	橋詰奈美	グルトレ会員		クロール ベーシック	15:00~15:45	ピラティス(ライト) 畠山和江	グルトレ会員	1			
5:30	西尾真夕	15:20~16:05 ホットヨガ	15:15〜15:45 グルトレ		15:10~16:10 短期有料 スイミングスクール	Shapes 遠藤光国	15:30~16:15	15:15~15:45 グルトレ				
6:00	15:50~16:35 骨盤 エクササイズ	デトックス mie	グルトレ会員		スイミングスクール		ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子	グルトレ会員	,			
6:30	鳥越玲子	16:25~17:10 ホット	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	16:35~17:55	16:15~16:45 グルトレ				
7:00	16:55~17:40 Lesmills	ピラティス mami	グルトレ会員			松本彩	- - ~スタジオ開放~	グルトレ会員	ı			
7:30	BODYCOMBAT 松下詠一		17:15~17:45 グルトレ			17:20~18:05 3 ZVMBA	A J J A HUIX	17:15~17:45 グルトレ				
8:00	18:00~18:45 LesMills	10:15	グルトレ会員			Sae Sae						
8:30	BODYPUMP 山上興	18:15~19:00 LESMILLS BODYBALANCE	18:15~18:45 グルトレ				18:15~19:00 ホットヨガ デトックス					
9:00	19:05~19:50	西尾真夕					mie					
9:30	WOW! CORE						~RZØ\$):	す関放について	-~			
			1				・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					

ス	タジオ定員	数	NEW_新しいプログラム					
スタ	ジオA	40名	初心者向けクラス 備品が必要なクラス					
スタ	ジオB	34名	ホットプログラム(室温38℃湿度60%前後)					
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。 有料レッスン					
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13名以上2コース25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







プログラム参加にあたり

<u>スタジオレッスンに関しての</u> <u>お問合せメールについて</u>

日頃よりジェクサーフィットネス&スパ24亀戸を ご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

ホームページ上よりお問い合わせいただく スタジオ・プールプログラムに関するご意見ご要望は 次回プログラム編成の参考とさせていただきますので 個別での回答は控えさせていただきます。

何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ジェクサーフィットネス&スパ24亀戸

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。