

2025年10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	アウトドア	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月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 クロール		9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie											
10:30	10:30～11:15 美輪フェイス エクササイズ すみれ		10:15～10:45 グルトレ		10:30～11:15 RITMOS Sae		10:15～10:45 グルトレ		10:30～11:15 Brain to Balance 幸恵	10:20～11:05 ホットヨガ ビギナー ヴェルデひとみ		10:15～10:45 グルトレ		10:30～11:15 RITMOS IZU	10:30～11:15 リラックスヨガ NAO	10:30～11:30 有料 水中運動クラス	
11:00		10:40～11:25 24式太極拳 小松ゆき子		11:15～11:45 グルトレ		11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦		11:00～11:45 アクア				11:15～11:45 グルトレ				※開催日程は別途提示	
11:30					11:35～12:20 LES MILLS Shapes 遠藤光国		11:15～12:45 グルトレ		11:35～12:20 ZUMBA つばさ	11:25～12:10 ホットヨガ オリジナル 武蔵志保		11:15～11:45 グルトレ	11:00～12:00 有料 スイムスクール	11:35～12:20 ヴォーカリズム 片山貴子	11:40～12:25 パワーヨガ NAO	11:15～11:45 グルトレ	
12:00	11:35～12:20 エアロビクス ライト 井口峻輔		11:15～11:45 グルトレ				12:00～13:00 グルトレ			12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武智子		12:15～12:45 グルトレ			12:15～12:45 グルトレ		
12:30		11:45～12:30 背骨 コンディショニング 小松ゆき子			12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP MASA		12:15～12:45 グルトレ		12:40～13:25 24式太極拳 大谷なほみ	12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武智子		12:15～12:45 グルトレ	12:45～13:15 バタフライ ベーシック		12:30～13:00 水中ウォーキング 山下光典		
13:00	12:40～13:25 グラマッスル フィット 川又珠実		12:15～12:45 グルトレ			13:35～14:20 ホットヨガ デトックス 武智子				13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU		13:15～13:45 グルトレ	13:25～13:55 背泳ぎ インター		13:15～13:45 グルトレ		
13:30		12:50～13:35 LES MILLS BODYBALANCE 田中綾子				14:40～15:25 ホットヨガ コア Yui				14:50～15:35 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国		14:15～14:45 グルトレ		14:35～15:20 Laound. GAKU		14:30～15:15 アクアベーシック 中村友香	
14:00	13:45～14:30 ステップライト 井口峻輔		13:15～13:45 グルトレ	13:50～14:35 アクアサーキット KaoRU	13:45～14:30 LES MILLS BODYCOMBAT MASA		14:15～14:45 グルトレ			14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル 秋山美幸		14:15～15:00 グルトレ					
14:30		13:55～14:40 ZUMBA 山上奨															
15:00	14:50～15:35 フラダンス 滝沢保世				15:30～16:45 短期有料 ダンススクール IZU												
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30		18:20～19:05 ホットヨガ ミドル AI			18:35～19:20 ZUMBA TAKAKO	18:30～19:15 スリムフローヨガ 穂谷敦			18:30～19:00 ZUMBA Yui	18:15～18:45 ホットストレッチ mie		18:15～18:45 グルトレ		18:15～19:00 SALSATION® (demo) NOBU	18:35～19:20 筋膜リリースヨガ (Warm) 田中綾子	18:15～18:45 グルトレ	18:20～18:50 スイムスタート
19:00	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府昌典		19:15～19:45 グルトレ				19:15～19:45 グルトレ			19:05～19:50 ホットヨガ リフレッシュ mie		19:15～19:45 グルトレ		19:20～20:05 LES MILLS BODYPUMP 宮城雄太	19:40～20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	19:15～19:45 グルトレ	19:00～19:30 短期有料 スイミングスクール
19:30		19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI			19:40～20:25 LES MILLS BODYCOMBAT 又多紅樹	19:35～20:20 リラックスヨガ 穂谷敦				20:10～20:55 ホットヨガ デトックス mie		20:15～20:45 グルトレ		20:25～21:10 LES MILLS BODYCOMBAT Yui		20:15～20:45 グルトレ	
20:00	19:50～20:50 短期有料スクール Les MILLS BODYPUMP 山上奨		20:15～20:45 グルトレ														
20:30																	
21:00																	
21:30	21:10～21:55 Laound. 山上奨														21:10～21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi		
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10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 Tomoko			
9:00										
9:30	9:20～10:05 LES MILLS BODYCOMBAT Hibi	9:40～11:20				NEW 9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん				
10:00			グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ				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 川村映美子	～スタジオ開放～ （昇温中）				10:40～11:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	10:30～11:15 スリムフロ－ヨガ ヨーコ			10:30～11:15 アクア45 KaoRIJ
11:00			グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ		10:30～11:15 週替わり 有料アクア 村上真子	NEW 11:45～12:30 LES MILLS DANCE 又多紅樹	11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 後藤駿太			
11:30	11:25～12:10 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 満生恒太郎	グルトレ			NEW 11:45～12:30 LES MILLS DANCE 又多紅樹	11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 後藤駿太			11:30～12:30 有料 スイムスクール MIZUKI
12:00			グルトレ会員 12:15～12:45 グルトレ				12:15～12:45 グルトレ			
12:30	12:25～13:10 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	12:50～13:50	グルトレ			NEW 12:50～13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	12:40～13:25 背骨 コンディショニング 花里真理子			
13:00			グルトレ会員 13:15～13:45 グルトレ		12:45～13:30 アクア 松下詠一		12:40～13:25 背骨 コンディショニング 花里真理子			
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上翼	～スタジオ開放～	グルトレ			NEW 13:50～14:20 クロール ベースシック NEW 14:30～15:00 平泳ぎ ベースシック	14:20～15:05 ホット ピラティス(ライト) 畠山和江			
14:00		14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美	グルトレ		13:50～14:20 クロール ベースシック NEW 14:30～15:00 平泳ぎ ベースシック	13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光園	14:20～15:05 ホット ピラティス(ライト) 畠山和江			
14:30	14:45～15:30 uaound. 西尾真夕	15:20～16:05 ホットヨガ デトックス mie	グルトレ		13:50～14:20 クロール ベースシック NEW 14:30～15:00 平泳ぎ ベースシック	15:00～15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光園	15:30～16:15 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子			
15:00			グルトレ会員 15:15～15:45 グルトレ		15:10～16:10 週替わり 有料スイミングスクール		15:30～16:15 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子			
15:30	15:50～16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	16:25～17:10 ホット ピラティス mami	グルトレ			16:15～17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩	16:35～17:55 ～スタジオ開放～			
16:00			グルトレ会員 16:15～16:45 グルトレ				17:20～18:05 ZUMBA Sae			
16:30	16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一		グルトレ							
17:00			グルトレ							
17:30			グルトレ							
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上翼	18:15～19:00 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕	グルトレ				18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			
18:30										
19:00	19:05～19:50 WOW! CORE 山上翼									
19:30										
20:00										
20:30										

スタジオ定員数

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－キング 36名
スイム
ショートレッスン 12名

- NEW 新しいプログラム
- 初心者向けクラス
- 備品が必要なクラス
- ホットプログラム（室温38℃湿度60%前後）
※バスタオル一枚、500ml以上の水分をご持参下さい。
- 有料レッスン

- ◆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



代行情報



祝日プログラム



プログラム参加にあたり

スタジオレッスンに関しての お問合せメールについて

日頃よりシ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。

シ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。