

2026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		
8:30																	
9:00																	
9:30		9:10～10:00 有料 マシンピラティス 久保木 裕子															
10:00			Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマン サポート														
10:30	10:25～11:10 24式太極拳 小松ゆき子	10:30～11:15 美軸フェイス エクササイズ すみれ	NEW 10:15～10:45 マンツーマン サポート	10:40～11:10 平泳ぎ ベージュ	10:15～11:00 RITMOS Sae	9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie	Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマン サポート		10:30～11:15 Brain to Body 幸恵	10:20～11:05 ホットヨガ ビギナー ヴェルデひとみ	Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマン サポート			10:30～11:15 RITMOS IZU	10:30～11:15 リラックスヨガ NAO	Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマン サポート	10:30～11:30 有料 水中運動クラス
11:00			Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマン サポート	NEW 11:20～11:50 クロール ベージュ	11:20～12:05 LES MILLS Shapes 遠藤 光国	11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマン サポート	11:00～11:45 アクア		NEW 11:25～12:10 ホットヨガ 骨盤調整 武雄志保	Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマン サポート	有料 スイムスクール 11:00～12:00		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	Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマン サポート	※開催日程は別途掲示
11:30	11:25～12:10 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子															
12:00																	
12:30	12:30～13:15 グラマッスル フィット 川又珠実	12:50～13:40 有料 マシンピラティス 山上 奨	Mサポート会員 13:15～13:45 マンツーマン サポート		12:25～13:10 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:15～13:00 ホットヨガ リンパフロー 穂谷敦	Mサポート会員 12:15～12:45 マンツーマン サポート	12:00～13:00 有料 スイムスクール		12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武 智子	Mサポート会員 12:15～12:45 マンツーマン サポート	NEW 12:45～13:15 バタフライ ベージュ		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP 宮城 達太	12:50～13:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	Mサポート会員 13:15～13:45 マンツーマン サポート	12:30～13:00 水中ウォーキング スタッフ
13:00																	
13:30	13:35～14:20 フラダンス 滝沢保世	14:00～14:50 有料 マシンピラティス 川又珠実		13:40～14:25 アクアサーキット KaoRu	13:30～14:15 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	13:35～14:20 ホットヨガ デトックス 武 智子	Mサポート会員 14:15～14:45 マンツーマン サポート			13:35～14:05 ホットストレッチ 武 智子		13:25～13:55 背泳ぎ ベージュ		NEW 13:45～14:15 WOW! HIP 久保木 裕子		Mサポート会員 14:15～14:45 マンツーマン サポート	
14:00																	
14:30	14:40～15:10 WOW! CORE 山上 奨					14:40～15:25 ホットヨガ コロオ 武 智子			NEW 14:50～15:35 WOW! CORE 山上 奨	NEW 14:45～15:30 ホットヨガ ミドル 秋山美幸			14:35～15:20 LES MILLS BODYCOMBAT 羽柴			14:30～15:15 アクアベージュ 中村友香	
15:00																	
15:30	15:30～16:15 WOW! HIP 山上 奨																
16:00					15:45～17:00 短期有料 ダンススクール IZU					16:00～17:00 有料キッズ チアダンス スクール					15:30～16:15 フラダンス 萩原恵子		
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00			Mサポート会員 18:15～18:45 マンツーマン サポート														
18:30																	
19:00	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府目黒	18:40～19:25 ホットヨガミドル AI			18:35～19:20 ZUMBA TAKAKO	18:25～19:10 スリムフローヨガ 穂谷敦	Mサポート会員 19:15～19:45 マンツーマン サポート		18:30～19:00 WOW! CORE 山上 奨	18:30～19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie	Mサポート会員 19:15～19:45 マンツーマン サポート			18:40～19:10 LES MILLS BODYATTACK 太田 敬史	18:35～19:20 ホットヨガ 骨盤調整 REKO	Mサポート会員 19:15～19:45 マンツーマン サポート	19:00～19:30 ビデオスイム 無料レッスン
19:30	NEW				19:40～20:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾 真夕	NEW 20:00～20:50 有料 マシンピラティス 吉永 怜史	Mサポート会員 20:15～20:45 マンツーマン サポート		NEW 19:20～20:05 LES MILLS DANCE 大関なまみ	19:35～20:20 ホットヨガ デトックス mie				19:30～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 太田 敬史	19:40～20:25 ホットヨガ リンパフロー REKO	Mサポート会員 20:15～20:45 マンツーマン サポート	19:50～20:20 ディスタンス
20:00	19:50～20:35 LES MILLS BODYPUMP 山上 奨	19:45～20:30 ホットヨガ リフレッシュ AI	Mサポート会員 20:15～20:45 マンツーマン サポート														
20:30	NEW				20:45～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾 真夕					20:25～21:10 ファイティング エクササイズ 松本彩				20:35～21:20 LES MILLS BODYPUMP 遠藤 光国	NEW 21:10～21:55 ホットヨガ ビギナー Izumi		
21:00	20:55～21:40 WOW! CORE 山上 奨																
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。

2026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（土・日）

	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		NEW								
9:30	9:20～10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 石田智裕	9:20～10:10 有料 マシンピラティス (女性限定) 久保木 裕子								
10:00										
10:30	10:25～11:10 ストライキング フィットネス 川村映美子	10:30～11:15 LES MILLS BODYBALANCE 久保木 裕子				NEW 10:40～11:25 LES MILLS BODYJAM 中村 美輝	10:30～11:15 スリムフローヨガ ヨーコ			10:30～11:15 アクア45 KaoRu
11:00										
11:30	11:30～12:00 WUP NIP 久保木 裕子					11:45～12:30 LES MILLS BODYATTACK 西尾 真夕	11:35～12:20 リラックスヨガ ヨーコ			11:30～12:30 有料 スイムスクール MITSUBISHI
12:00										
12:30	12:20～13:05 パルピック ストレッチ 桂井由佳里	12:05～12:50 ホットヨガ ピギナーライト 満生恒太郎				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										
13:30	13:25～14:10 LES MILLS BODYATTACK 山上 奨	13:10～13:40 ～スタジオ開放～								
14:00						13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP 遠藤 光国	14:00～14:50 有料 マシンピラティス 山上 奨			
14:30	14:30～15:15 LAOUND 西尾 真夕	14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美				15:00～15:45 LES MILLS Shapes 遠藤 光国				
15:00										
15:30	15:40～16:25 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	15:20～16:05 ホットヨガ デトックス mie								
16:00										
16:30						16:15～17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩				
17:00	16:45～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一	16:40～17:30 有料 マシンピラティス 山上 奨				17:20～18:05 ZUMBA 吉村麻美香	17:10～17:55 ホットヨガ オリジナル REIKO			
17:30	NEW									
18:00	17:50～19:05 短期有料スクール LES MILLS BODYPUMP チェック＋90 ¥880円(税込) 山上 奨	動作の説明・ポイントをお伝え するテクニククラス付き★ 初めての方も安心してご参加 いただけます。 WEBサービス(イベント)より予 約可能					18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			
18:30										
19:00	NEW									
19:30	19:25～20:10 WOW CORE 山上 奨									
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
水中ウォーキング 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

マンツーマンサポートについて

- 月4回までWEBサービスにてご予約いただけます。
- ご利用の際はレッスン開始10分前までにチェックインをお願いいたします。
- レッスン開始10分前までにチェックインできていない場合自動キャンセルになります。
- 店舗都合により、担当できるスタッフがいない際はやむを得ずレッスン枠を閉じる場合があります。

ご不明点等ございましたらお気軽にスタッフまでお声がけくださいませ。

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。

～スタジオ開放～

～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