

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)

2026年1月～

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

# 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）

2026年1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									
9:00									
9:30	NEW 9:20~10:05 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 石田智裕	9:30~10:20 マシンピラティス (女性限定) Yuki	10:15~10:45 グルトレ		8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー Tomoko				
10:00					9:35~10:20 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> きむりん				
10:30	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 川村映美子	10:50~11:20 スタジオ開放	10:30~11:30 走ろう会・ 歩こう会 亀戸周辺の アウトドア ランニング スタッフ		10:40~11:25 <b>LesMills BODYATTACK</b> 西尾真夕	10:30~11:15 スリムフローヨガ ヨーコ	11:15~11:45 グルトレ	10:30~11:15 アクア45 KaoRU	
11:00					11:45~12:20 <b>LesMills DANCE</b> 又多紅樹	11:45~12:20 <b>LesMills BODYBALANCE</b> 後藤駿太	12:15~12:45 グルトレ	11:30~12:30 有料 スイムスクール WATERS	
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 溝生恒太郎	12:15~12:45 グルトレ		12:45~13:30 アクア 松下跡一	12:40~13:25 背骨 コンディショニング 花里真理子			
12:00					12:50~13:50 グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ	13:55~14:40 <b>LesMills BODYPUMP</b> 遠藤光国	14:00~14:50 有料 マシンピラティス Yui	14:15~14:45 グルトレ	
12:30	背骨 コンディショニング 小松ゆき子					15:00~15:45 <b>LesMills Shapes</b> 遠藤光国	15:10~16:00 有料 マシンピラティス (女性限定) 田中綾子	15:15~15:45 グルトレ	
13:00						16:15~17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩	17:10~17:55 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子	16:15~16:45 グルトレ	
13:30							17:20~18:05 <b>ZUMBA</b> Sae		
14:00	13:40~14:25 <b>LesMills BODYATTACK</b> 山上要						18:15~19:00 ホットヨガ デトックス mie		
14:30									
15:00	14:45~15:30 <b>LIABOUND.</b> 西尾真夕								
15:30									
16:00	15:50~16:35 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	15:15~15:45 グルトレ						
16:30									
17:00	16:55~17:40 <b>LesMills BODYCOMBAT</b> 山上要	16:45~17:35 有料 マシンピラティス 山上要	17:15~17:45 グルトレ						
17:30									
18:00	18:00~18:45 <b>LesMills BODYPUMP</b> 山上要	18:05~18:50 <b>LesMills BODYBALANCE</b> 西尾真夕	18:15~18:45 グルトレ						
18:30									
19:00									
19:30	19:05~19:50 <b>WowCORE</b> 山上要								
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。

スタジオ定員数	
スタジオA	40名
スタジオB	34名
プール	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℃温度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



## マシンピラティスレッスン概要

- 月4回までWEBサービスにてご予約いただけます。
- 同時に予約できるクラスは最大2枠までです。
- 予約はクラス開始10分前までご予約いただけます。
- クラス開始10分前以降はキャンセルできず  
1回消化となります。(自動キャンセルになりません。)
- クラス開始10分前からの直前予約制度は対象外  
になります。

## 【服装】

動きやすい服装・滑り止めつきの靴下もしくは裸足

## 【持ち物】

お飲み物・汗ふきタオル