

2026年1月～

## ジェクサー・フィットネス&amp;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 田中綾子		1月 青泳ぎ 2月 平泳ぎ 3月 クロール													
10:00			グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ	グルトレ		9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ								グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ		
10:30	10:30～11:15 美軸フェイス エクササイズ すみれ	10:40～11:25 24式太極拳 小松ゆき子	グルトレ	10:40～11:10 月替わり ページック グルトレ	10:30～11:15 RITMOS Sae			11:00～11:45 アクア 村上寛子	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	グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ	11:00～12:00 有料 スイムスクール グルトレ		10:30～11:15 RITMOS IZU	10:30～11:15 リラックスヨガ NAO	グルトレ	10:30～11:30 有料 水中運動クラス
11:00			グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ	11:20～11:50 バタフライ ページック グルトレ		11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ								グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ		※開催日程は別途提示
11:30	11:35～12:20 エアロビクス ライト 井口峻輔	11:45～12:30 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ		11:35～12:20 LES MILLS SHAPES 遠藤光国	12:15～13:00 ホットヨガ リンパフロー 穂谷敦	グルトレ会員 12:15～12:45 グルトレ	12:00～13:00 有料 スイムスクール	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	グルトレ			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		
12:00						12:15～13:00 ホットヨガ リンパフロー 穂谷敦	グルトレ			12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武智子	グルトレ会員 12:15～12:45 グルトレ			12:40～13:25 グラマッスル フィット 川又珠実	12:50～13:35 ベルビク ストレッチ 桂井由佳里	グルトレ会員 13:15～13:45 グルトレ	12:30～13:00 水中ウォーキング 山下光貴
12:30	12:40～13:25 グラマッスル フィット 川又珠実	13:00～13:50 有料 マシンピラティス 山上興	グルトレ会員 13:15～13:45 グルトレ		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP MASA	13:30～14:15 ホットヨガ デトックス 武智子	グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ		12:40～13:25 24式太極拳 大谷なほみ	13:35～14:05 ホットストレッチ 武智子	グルトレ			12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国	13:15～13:45 グルトレ		
13:00						13:30～14:15 ホットヨガ デトックス 武智子	グルトレ		13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU	14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル 秋山美幸				13:45～14:30 Laound 西尾真夕	13:55～14:25 ZENSEE Yui	グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ	14:30～15:15 アクアページック 中村友香
13:30	13:45～14:30 ステップライト 井口峻輔	14:10～15:00 有料 マシンピラティス 川又珠実		13:50～14:35 アクアサーキット KaoRU		14:40～15:25 ホットヨガ コロオ Yui											
14:00																	
14:30	14:50～15:35 フラダンス 滝沢保世	15:30～16:15 ZUMBA 山上興			15:45～17:00 短期有料 ダンススクール IZU												
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00			グルトレ会員 18:15～18:45 グルトレ			18:25～19:10 スリムフローヨガ 穂谷敦	グルトレ会員 19:15～19:45 グルトレ		18:40～19:10 ZUMBA 山上興	18:30～19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ			18:15～19:00 SALSATION® (demo) NOBU	18:35～19:20 ZENSEE (Warm) 田中綾子	グルトレ会員 19:15～19:45 グルトレ	18:20～18:50 月替わり ページック グルトレ
18:30	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府昌哉	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	19:40～20:30 有料 マシンピラティス (女性限定) Yui	グルトレ会員 20:15～20:45 グルトレ		19:30～20:15 LES MILLS DANCE Yui	19:35～20:20 ホットヨガ デトックス mie			19:30～20:30 走ろう会・ あーろ会 亀戸周辺の アウトドア ランニング スタッフ	19:30～20:15 LES MILLS BODYPUMP 宮城龍太	19:40～20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	グルトレ 20:15～20:45 グルトレ	19:00～19:30 ビデオスイム 有観レッスン
19:00																	
19:30	19:50～20:50 短期有料スクール LES MILLS BODYPUMP 山上興		グルトレ会員 20:15～20:45 グルトレ			20:50～21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子			20:35～21:20 ファイティング エクササイズ 松本彩	20:50～21:40 有料 マシンピラティス Yui				20:35～21:20 LES MILLS BODYCOMBAT Yui	21:10～21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi		
20:00																	
20:30																	
21:00	21:10～21:55 Laound 山上興																
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。

# 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）

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							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 石田智裕	9:30～10:20 有料 マシンピラティス (女性限定) Yuki	グルトレ会員 10:15～10:45			9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん				
10:00			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	10:50～11:20 スタジオ開放		10:30～11:30 走ろう会・ あこが会 亀戸地区の アウトドア ランニング スタッフ		10:30～11:15 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	10:30～11:15 スリムフローヨガ ヨーコ			10:30～11:15 アクア45 KaoRIU
11:00										
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	グルトレ会員 12:15～12:45			11:35～12:20 LES MILLS DANCE 又多紅樹	11:35～12:20 スリムフローヨガ ヨーコ	グルトレ		
12:00			グルトレ			11:45～12:30 LES MILLS DANCE 又多紅樹	11:45～12:30 LES MILLS BODYBALANCE 後藤駿太	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 ～スタジオ開放～	グルトレ会員 13:15～13:45			12:40～13:25 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	グルトレ		11:30～12:30 有料 スイムスクール WATER PARK
13:00			グルトレ		12:45～13:30 アクア 松下詠一	12:50～13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕				
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上奨	14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美	グルトレ			13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光園	14:00～14:50 有料 マシンピラティス Yui	グルトレ		
14:00										
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			15:00～15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光園	15:10～16:00 有料 マシンピラティス (女性限定) 田中綾子	グルトレ		
15:00										
15:30	15:50～16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子					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	グルトレ		
16:00										
16:30										
17:00	16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一	16:45～17:35 有料 マシンピラティス 山上奨	グルトレ会員 17:15～17:45			17:20～18:05 ZUMBA Sae	18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			
17:30			グルトレ							
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨	18:05～18:50 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕	グルトレ							
18:30										
19:00	19:05～19:50 WOW! CORE 山上奨									
19:30										
20:00										
20:30										

～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

## 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

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。