

2026年2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 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			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								グルトレ会員 10:15～10:45		
10:30	10:30～11:15 美輪フェイス 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 11:15～11:45	10:40～11:10 月替わり ページック	10:30～11:15 RITMOS Sae		グルトレ 11:15～11:45	11:00～11:45 アクア	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	11:00～12:00 有料 スイムスクール		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			グルトレ	11:20～11:50 バタフライ ページック		11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	グルトレ 11:15～11:45				グルトレ 11:15～11:45				グルトレ会員 11:15～11:45	※開催日程は別途掲示	
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			11:35～12:20 LES MILLS SHAPES 遠藤光国		グルトレ 12:15～12:45	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 12:15～12:45			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 12:15～12:45			12:30～13:15 ホットヨガ リフレッシュ 武智子	グルトレ 13:15～13:45			12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国	12:50～13:35 ベルビク ストレッチ 桂井由佳里		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 13:15～13:45		12:40～13:25 LES MILLS BODYPUMP MASA				12:40～13:25 24式太極拳 大谷なほみ		グルトレ 13:15～13:45			13:45～14:30 LaOUND 西尾真夕	13:55～14:25 WOW! HIP Yui	グルトレ 14:15～14:45	
13:00						13:30～14:15 ホットヨガ デトックス 武智子	グルトレ 14:15～14:45			13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU				14:50～15:35 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	15:30～16:15 フラダンス 萩原恵子		
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 コリオ Yui				14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル 秋山美幸						14:30～15:15 アクアページック 中村友香	
14:00																	
14:30																	
15:00	14:50～15:35 フラダンス 滝沢保世	15:30～16:15 WOW! HIP 山上興			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																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00			グルトレ会員 18:15～18:45														
18:30	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府昌哉	18:20～19:05 ホットヨガ ミドル AI	グルトレ		18:35～19:20 ZUMBA TAKAKO	18:25～19:10 スリムフローヨガ 穂谷敦	グルトレ 19:15～19:45		18:40～19:10 WOW! HIP 山上興	18:30～19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ 19:15～19:45			18:15～19:00 SALSATION® (demo) NOBU	18:35～19:20 ZENSEE (Warm) 田中綾子	18:20～18:50 月替わり ページック	
19:00																	
19:30		19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	グルトレ 20:15～20:45		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 20:15～20:45		19:30～20:15 LES MILLS DANCE Yui	19:35～20:20 ホットヨガ デトックス mie	グルトレ		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	19:50～20:20 ディスタンス	19:00～19:30 ビデオスイム 資格レッスン
20:00																	
20:30																	
21:00	21:10～21:55 LaOUND 山上興				20:45～21:30 LES MILLS BODYATTACK 又多紅樹	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		
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2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										
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				9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん				
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			10:30～11:30 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		10:50～11:20 スタジオ開放								
11:30	11:25～12:10 24式太極拳 小松ゆき子					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			
12:00		11:45～12:30 ホットヨガ ビギナーライト 満生恒太郎				11:45～12:30 LES MILLS DANCE 又多紅樹	11:45～12:30 スリムフローヨガ ヨーコ			
12:30	12:25～13:10 背骨 コンディショニング 小松ゆき子					12:40～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	12:40～13:25 スリムフローヨガ ヨーコ			
13:00		12:50～13:50 ～スタジオ開放～			12:45～13:30 アクア 松下詠一	12:50～13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	12:50～13:35 スリムフローヨガ ヨーコ			
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上奨					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 田中綾子			
14:00		14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美				15:00～15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光園	15:00～15:45 スリムフローヨガ ヨーコ			
14:30	14:45～15:30 Ubound. 西尾真夕					16:15～17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩	16:15～17:00 スリムフローヨガ ヨーコ			
15:00		15:20～16:05 ホットヨガ デトックス mie				17:20～18:05 ZUMBA Sae	17:10～17:55 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子			
15:30							18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			
16:00	15:50～16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子									
16:30		16:45～17:35 有料 マシンピラティス 山上奨								
17:00	16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一									
17:30										
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨	18:05～18:50 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕								
18:30										
19:00	19:05～19:50 WOW! CORE 山上奨									
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。