

# 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2月~

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	
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 背泳ぎ 2月 平泳ぎ 3月 クロール								
10:00												
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	10:40~11:10 月替わり ベーシック	10:30~11:15 <b>RITMOS</b> Sae	11:20~11:50 バタフライ ベーシック	9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie	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 ウェルテヒミ	11:00~12:00 有料 スイムスクール IZU	10:30~11:15 グルトレ	
11:00				11:35~12:20 エアロピックス 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 <b>LES MILLS</b> <b>Shapes</b> 遠藤光国	11:40~11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	11:35~12:20 <b>ZUMBA</b> つばさ	11:25~12:10 ホットヨガ オリジナル 武藏志保	12:00~13:00 有料 スイムスクール IZU	10:30~11:15 リラックスヨガ NAO	
11:30				12:20~13:25 エアロピックス ライト 井口峻輔	12:40~13:25 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> MASA	12:15~13:00 ホットヨガ リンパフロー 穂谷敦	12:40~13:25 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	12:45~13:15 クロール ベーシック	12:30~13:00 水中ウォーキング 山下光貴	
12:00				13:00~13:50 マシンピラティス 山上実	13:15~13:45 グルトレ	13:50~14:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> MASA	13:30~14:15 ホットヨガ デトックス 武智子	13:45~14:30 <b>SALSATION®</b> (demo) NOBU	13:35~14:05 ホットストレッチ 武智子	13:25~13:55 バタフライ ベーシック	13:55~14:25 <b>WOW!HIP</b> Yui	
13:00				13:45~14:30 マシンピラティス 山上実	14:10~15:00 アクアーキット KaoRU	14:40~15:25 ホットヨガ コリオ Yui	14:40~15:25 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 アクアーキット 松下詠一	14:50~15:35 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 西尾真夕	15:30~16:15 フラダンス 萩原恵子	
13:30				14:45~15:35 マシンピラティス 川又珠実	15:30~16:15 <b>WOW!HIP</b> 山上実	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	17:10~18:10 有料キッズ チアダンス スクール	18:15~19:00 <b>SALSATION®</b> (demo) NOBU	18:15~19:00 <b>ZENSEE</b> (Warm) 田中綾子	18:20~18:50 月替わり ベーシック	1月 バタフライ 2月 青泳ぎ 3月 平泳ぎ
14:00				15:30~16:15 ステップライト 井口峻輔	16:00~17:00 短期有料 ダンススクール IZU	18:25~19:10 <b>ZUMBA</b> TAKAKO	18:40~19:10 <b>WOW!HIP</b> 山上実	18:30~19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie	18:15~18:45 グルトレ	18:35~19:20 <b>ZENSEE</b> (Warm) 田中綾子	19:00~19:30 ピデオスタイル 有料レッスン	
14:30				16:00~17:00 マシンピラティス 川又珠実	18:25~19:10 スリムフローヨガ 穂谷敦	19:15~19:45 グルトレ	19:30~20:15 <b>LES MILLS</b> <b>DANCE</b> Yui	19:35~20:20 ホットヨガ デトックス mie	19:15~19:45 グルトレ	19:40~20:15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 宮城奎太	19:50~20:20 ディスタンス	
15:00				17:00~17:30 フラダンス 滝沢保世	19:25~20:10 ホットヨガ ミドル AI	19:40~20:25 有料 マシンピラティス (女性限定) 又多紅樹	20:35~21:20 ファイティング エクササイズ 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:15~20:30 ホットヨガ デトックス mie	19:30~20:30 走ろう会・ かわせ会 亀戸海苔の アウトドア ランニング スタッフ	20:35~21:20 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> Yui	
15:30				17:30~18:00 マシンピラティス 山上実	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 松本彰	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
16:00				18:00~18:30 マシンピラティス 山上実	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 山上実	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:50~21:40 有料 マシンピラティス Yui	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
16:30				18:30~19:00 マシンピラティス 川又珠実	19:25~20:10 ホットヨガ ミドル AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:50~21:40 有料 マシンピラティス Yui	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
17:00				19:00~19:30 テーマパークダンス 別府日奈	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b> 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス (女性限定) 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
17:30				19:30~20:00 マシンピラティス 山上実	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:50~21:40 有料 マシンピラティス Yui	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
18:00				20:00~20:30 マシンピラティス 山上実	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:50~21:40 有料 マシンピラティス Yui	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
18:30				20:30~20:50 マシンピラティス 山上実	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:50~21:40 有料 マシンピラティス Yui	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
19:00				21:00~21:30 マシンピラティス 山上実	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b> 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:50~21:40 有料 マシンピラティス Yui	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
19:30				21:30~22:00 マシンピラティス 山上実	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI	20:45~21:30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンピラティス 田中綾子	20:50~21:40 有料 マシンピラティス Yui	20:15~20:45 グルトレ	21:10~21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	21:10~21:55 月替わり ベーシック	
20:00				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。

# 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2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	9:20~10:05 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 石田智裕	9:30~10:20 有料 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>LES MILLS 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>LES MILLS BODYATTACK</b> 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 KaoRU		
11:00					11:35~12:20 <b>LES MILLS DANCE</b> 又多紅樹	11:15~11:45 グルトレ			
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	11:30~12:30 有料 スイムスクール WATERS		
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>LES MILLS BODYPUMP</b> 遠藤光国	14:00~14:50 有料 マシンピラティス 田中綾子		
12:30	12:25~13:10 背骨 コンディショニング 小松ゆき子				15:00~15:45 <b>LES MILLS Shapes</b> 遠藤光国	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	16:15~16:45 グルトレ			
13:30		~スタジオ開放~			17:20~18:05 <b>ZUMBA</b> Sae	17:10~17:55 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子			
14:00	13:40~14:25 <b>LES MILLS 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>LIBOUND</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>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 松下跡一	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>LES MILLS BODYPUMP</b> 山上要	18:05~18:50 <b>LES MILLS 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>WOW CORE</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°C 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



## 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。