

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		NEW 9:10~10:00 有料 マシンピラティス 久保木裕子															
9:30																	
10:00																	
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	Mサポート会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:40~11:10 NEW バタフライ ベーシック	10:30~11:15 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	11:00~11:45 アクア 村上寛子	10:30~11:15 NEW 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	11:00~12:00 有料 スイムスクール WTA	10:30~11:15 RITMOS IZU	10:30~11:15 リラクソヨガ 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 ※開催日程は別途掲示	
11:00																	
11:30	11:35~12:20 NEW LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子	11:45~12:30 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	Mサポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:20~11:50 NEW 背泳ぎ ベーシック	11:35~12:20 LES MILLS Shapes 連絡光国	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	12:00~13:00 有料 スイムスクール WTA	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	Mサポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート		11:35~12:20 ヴォーカリズム 片山真子	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		
12:00																	
12:30	12:40~13:25 グラマッスル フィット 川又珠美	13:00~13:50 有料 マシンピラティス 山上真	Mサポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート		12:40~13:25 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		12:40~13:25 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	Mサポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート	12:45~13:15 NEW 平泳ぎ ベーシック	12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 連絡光国				12:30~13:00 水中ウォーキング 山下光貴
13:00																	
13:30	14:00~14:30 NEW Mowik CORE 山上真	14:10~15:00 有料 マシンピラティス 川又珠美		13:50~14:35 アクアサーキット KaoRu	13:45~14:30 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		13:45~14:30 SALSATION® (demo) NOBU	13:35~14:05 ホットストレッチ 武智子	Mサポート会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート	13:25~13:55 NEW クロール パーシック	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	13:55~14:25 NEW wow! HIP Yui	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	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世																
15:00																	
15:30																	
16:00		15:45~16:30 wow! HIP 山上真			15:45~17:00 短期有料 ダンススクール IZU												
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00	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	Mサポート会員 18:15~18:45 マンツーマン サポート		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		18:40~19:10 NEW wow! CORE wow! HIP 山上真	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	18:15~18:45 マンツーマン サポート	18:25~19:10 LES MILLS BODYJAM Yui	18:35~19:20 NEW ヨガ骨盤調整 (Warm) REIKO	Mサポート会員 19:15~19:45 マンツーマン サポート	18:20~18:50 月替わりの パーシック	
19:30																	
20:00	19:50~20:50 短期有料スクール LES MILLS BODYPUMP 山上真	19:25~20:10 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		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	Mサポート会員 20:15~20:45 マンツーマン サポート		19:30~20:15 LES MILLS DANCE Yui	19:35~20:20 ホットヨガ デトックス mie	Mサポート会員 20:15~20:45 マンツーマン サポート	19:30~20:30 走ろっ会・ あこっ会 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 宮城善太	19:40~20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	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	
20:30																	
21:00	21:10~21:55 LAOUND. 山上真				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 久保木裕子			20:35~21:20 ファイティング エクササイズ 松本彩	21:00~21:50 有料 マシンピラティス Yui			20:35~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT Yui	21:10~21:55 リラクソヨガ (Warm) Izumi			
21:30																	
22:00																	

奇数週: WOWICORE
偶数週: WOWIHIP

4月 クロール
5月 バタフライ
6月 背泳ぎ

※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4月～

	土曜日					日曜日				
	スタジオA	スタジオB	ジム	アウトドア	プール	スタジオA	スタジオB	ジム	アウトドア	プール
8:30							8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー Tomako			
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								
10:00										
10:30	10:30~11:15 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・ あごう会 亀戸産協の アウトドア ランニング スタッフ						
11:00										
11:30	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕	11:45~12:30 ホットヨガ ビギナーライト 満生恒太郎								
12:00										
12:30	12:40~13:25 バルビック ストレッチ 桂井由佳里	12:50~13:50 ～スタジオ開放～								
13:00										
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								
14:00										
14:30										
15:00	14:45~15:30 BOUND 西尾真夕	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス mie								
15:30										
16:00	15:50~16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子									
16:30										
17:00	16:55~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下琢一	16:45~17:35 有料 マシンピラティス 山上奨								
17:30										
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨									
18:30										
19:00	19:05~19:50 WOLFCORE 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

- 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せん。）

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

～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。