

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 マシンプラティス 久保木裕子															
10:00			Mサポーター会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート														
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		10:40~11:10 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サポーター会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート		10:30~11:15 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				10:30~11:15 RITMOS IZU	10:30~11:15 リラクソヨガ NAO	10:30~11:30 有料 水中運動クラス	
11:00			Mサポーター会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:20~11:50 背泳ぎ ベーシック				11:00~11:45 アクア									
11:30	11:35~12:20 LesMILLS 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			11:35~12:20 LesMILLS Shapes 連絡光国	11:10~11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	Mサポーター会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート		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サポーター会員 11:15~11:45 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		
12:00								12:00~13:00 有料 スイムスクール									
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 マシンプラティス 山上真			12:40~13:25 LesMILLS BODYPUMP MASA	12:15~13:00 ホットヨガ リンパフロー 穂谷敦	Mサポーター会員 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サポーター会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート		12:45~13:15 平泳ぎ ベーシック	12:40~13:25 LesMILLS BODYPUMP 連絡光国	12:50~13:35 骨盤 エクササイズ 鳥越裕子		12:30~13:00 水中ウォーキング 山下光貴
13:00			Mサポーター会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート														
13:30																	
14:00	14:00~14:30 MovuCORE 山上真	14:10~15:00 有料 マシンプラティス 川又珠実		13:50~14:35 アクアサーキット KaoRu	13:45~14:30 LesMILLS BODYCOMBAT MASA	13:35~14:20 ホットヨガ デトックス 武智子	Mサポーター会員 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サポーター会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート		14:15~15:00 アクアサーキット 松下琢一	13:45~14:30 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	13:55~14:25 wow! HIP Yui	Mサポーター会員 14:15~14:45 マンツーマン サポート	
14:30																	
15:00	14:50~15:35 フラダンス 滝沢保世					14:45~15:30 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				14:50~15:35 LaOUND. 西尾真夕			14:30~15:15 アクアベーシック 中村友香
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					16:00~17:00 有料キッズ チアダンス スクール					15:30~16:15 フラダンス 萩原恵子		
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00			Mサポーター会員 18:15~18:45 マンツーマン サポート														
18:30		18:20~19:05 ホットヨガ ミドル AI				18:25~19:10 スリムフローヨガ 穂谷敦				18:30~19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie	Mサポーター会員 18:15~18:45 マンツーマン サポート			18:25~19:10 LesMILLS BODYJAM Yui	18:35~19:20 ヨガ骨盤調整 (Warm) REIKO	Mサポーター会員 19:15~19:45 マンツーマン サポート	18:20~18:50 月替わりの ベーシック
19:00	18:45~19:30 テーマパークダンス 別府昌哉																
19:30		19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI															
20:00	19:50~20:50 短期有料スクール LesMILLS BODYPUMP 山上真		Mサポーター会員 20:15~20:45 マンツーマン サポート		19:40~20:25 LesMILLS BODYCOMBAT 又多紅樹	19:40~20:30 有料 マシンプラティス (女性限定) Yui	Mサポーター会員 20:15~20:45 マンツーマン サポート		19:20~20:05 LesMILLS 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・ あじふ会 亀戸周辺の アウトドア ランニング スタッフ	19:30~20:15 LesMILLS BODYPUMP 宮城幸太	19:40~20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	Mサポーター会員 20:15~20:45 マンツーマン サポート	19:00~19:30 ピチアスイム 有料レッスン
20:30																	
21:00					20:45~21:30 LesMILLS BODYATTACK 又多紅樹	20:50~21:40 有料 マシンプラティス 久保木裕子			20:25~21:10 ファイティング エクササイズ 松本彩	20:50~21:40 有料 マシンプラティス Yui				20:35~21:20 LesMILLS BODYCOMBAT Yui	21:10~21:55 リラクソヨガ (Warm) Izumi		
21:30	21:10~21:55 LaOUND. 山上真																
22:00																	

奇数週: WOW!CORE
偶数週: WOW!HIP

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5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	Mサポート会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート							
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						10:30~11:15 アクア45 KaoRu
11:00						10:40~11:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	10:30~11:15 スリムフローヨガ ヨーコ	Mサポート会員 11:15~11:45 マンツーマン サポート		
11:30										
12:00	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	Mサポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート			11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	11:35~12:20 リラックスヨガ ヨーコ	Mサポート会員 12:15~12:45 マンツーマン サポート		11:30~12:30 有料 スイムスクール WATER
12:30	12:40~13:25 ベルビック ストレッチ 桂井由佳里	12:50~13:50 ～スタジオ開放～	Mサポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート			12:50~13:35 LES MILLS DANCE 又多紅樹	12:40~13:25 背骨 コンディショニング 花里眞理子			
13:00				12:45~13:30 アクア 松下琢一						
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	Mサポート会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート			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 山上奨	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	14:45~15:30 BOUND. 西尾真夕	15:20~16:05 ホットヨガ テトックス mie	Mサポート会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート			15:00~15:45 LES MILLS SHAPES 遠藤光園		Mサポート会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート		
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	昇温途中の クラスです。	Mサポート会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート		
16:00										
16:30	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	Mサポート会員 17:15~17:45 マンツーマン サポート			17:20~18:05 ZUMBA 吉村麻美香	17:10~17:55 ホットヨガ オリジナル REIKO	Mサポート会員 18:15~18:45 マンツーマン サポート		
17:00										
17:30	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨									
18:00										
18:30	19:05~19:50 WOLFCORE 山上奨									
19:00										
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



マンツーマンサポートについて

- 月4回までWEBサービスにてご予約いただけます。
- ご利用の際はレッスン開始10分前までにチェックインをお願いいたします。
- レッスン開始10分前までにチェックインできていない場合自動キャンセルになります。
- 店舗都合により、担当できるスタッフがいない際はやむを得ずレッスン枠を閉じる場合があります。
- 無料期間(入会から3か月目)以降も継続され際はフロントにて契約を承ります。

ご不明点等ございましたらお気軽にスタッフまでお声がけくださいませ。

～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。