

2026年7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 久保木裕子															
10:00			Mサポート会員														
10:30	10:25～11:10 24式太極拳 小松ゆき子	10:30～11:15 美軸フェイス エクササイズ すみれ	10:15～10:45 マンツーマン サポート	10:40～11:10 背泳ぎ ベージュ	NEW 10:15～11:00 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		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	Mサポート会員		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			Mサポート会員		NEW 11:20～12:05 LES MILLS Shapes 遠藤光国	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	11:00～11:45 アクア				11:00～12:00 有料 スイムスクール			11:15～11:45 マンツーマン サポート	※開催日程は別途掲示
11:30	11:25～12:10 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子	11:15～11:45 マンツーマン サポート	11:20～11:50 平泳ぎ ベージュ						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		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					NEW 12:25～13:10 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	12:00～13:00 有料 スイムスクール								12:30～13:00 水中ウォーキング 山下光貴
12:30	12:30～13:15 グラマッスル フィット 川又珠実	12:50～13:40 有料 マシンピラティス 山上興	Mサポート会員		NEW 13:30～14:15 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		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		12:45～13:15 クロール ベージュ			
13:00														13:25～13:55 バタフライ ベージュ			
13:30	13:35～14:20 フラダンス 滝沢保世	14:00～14:50 有料 マシンピラティス 川又珠実	13:15～13:45 マンツーマン サポート	13:50～14:35 アクアサーキット KaoRu		14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル Yui				NEW 14:50～15:35 LAOUND. 西尾真夕	14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル 秋山美幸	Mサポート会員		14:15～15:00 アクアサーキット 松下詠一			
14:00																	
14:30	14:40～15:10 wow! CORE 山上興																
15:00																	
15:30	15:30～16:15 wow! HIP 山上興																
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00			Mサポート会員														
18:30		NEW 18:40～19:25 ホットヨガミドル Ai	18:15～18:45 マンツーマン サポート														
19:00	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府昌哉				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		18:30～19:00 wow! CORE 山上興	18:30～19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie	Mサポート会員		18:25～19:10 LES MILLS BODYJAM Yui	18:35～19:20 ヨガ骨盤調整 (Warm) REIKO	Mサポート会員	19:00～19:30 ビデオスイム 有料レッスン
19:30		NEW 19:45～20:30 ホットヨガ リフレッシュ Ai			19:40～20:25 LES MILLS BODYCOMBAT 又多紅樹	20:00～20:50 有料 マシンピラティス Yui	Mサポート会員	20:15～20:45 マンツーマン サポート		19:20～20:05 LES MILLS DANCE Yui	19:35～20:20 ホットヨガ デトックス mie			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	Mサポート会員	20:15～20:45 マンツーマン サポート
20:00	19:50～20:50 短期有料スクール LES MILLS BODYPUMP 山上興		Mサポート会員														
20:30																	
21:00																	
21:30	21:10～21:55 LAOUND. 山上興																
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7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		NEW								
9:30	9:20～10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 石田智裕	9:20～10:10 有料 マシンピラティス (女性限定) Yuki								
10:00	NEW	NEW	Mサポート会員							
10:30	10:25～11:10 ストライキング フィットネス 川村映美子	10:30～11:15 LES MILLS BODYBALANCE 久保木裕子	マンツーマン サポート	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						
11:00	NEW					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		10:30～11:15 アクア45 KaoRu
11:30	11:30～12:00 BODY PUMP 久保木裕子					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	マンツーマン サポート		
12:00	NEW	NEW	Mサポート会員			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 花里真理子	Mサポート会員		11:30～12:30 有料 スイムスクール WATER
12:30	12:20～13:05 パルビック ストレッチ 桂井由佳里	12:05～12:50 ホットヨガ ビギナーライト 満生恒太郎	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	マンツーマン サポート		
13:00	NEW	13:10～13:40 ～スタジオ開放～	Mサポート会員		NEW 13:00～13:45 アクア 松下詠一	15:00～15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光園		Mサポート会員		
13:30	13:25～14:10 LES MILLS BODYATTACK 山上奨		マンツーマン サポート			16:15～17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩		Mサポート会員		
14:00	NEW	14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美	Mサポート会員			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	マンツーマン サポート		
14:30	14:30～15:15 UBOUND 西尾真夕		マンツーマン サポート				18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			
15:00	NEW	15:20～16:05 ホットヨガ デトックス mie	Mサポート会員							
15:30	15:40～16:25 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子		マンツーマン サポート							
16:00	NEW	16:40～17:30 有料 マシンピラティス 山上奨	Mサポート会員							
16:30	16:45～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一		マンツーマン サポート							
17:00	NEW									
17:30	17:50～18:35 LES MILLS BODYPUMP 山上奨		Mサポート会員							
18:00	NEW									
18:30	18:55～19:40 WOW! CORE 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。

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。

～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