

2026年8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 10:15～10:45 マンツーマン サポート			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									Mサポート会員 10:15～10:45 マンツーマン サポート	
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	10:15～11:00 RITMOS Sae		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 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	11:20～12:05 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			Mサポート会員 11:15～11:45 マンツーマン サポート				Mサポート会員 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						11:35～12:20 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		11:00～12:00 有料 スイムスクール				
12:00								12:00～13:00 有料 スイムスクール									
12:30	12:30～13:15 グラマッスル フィット 川又珠実				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	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 12:15～12:45 マンツーマン サポート			12:45～13:15 クロール ベージュ		12:30～13:00 水中ウォーキング 山下光貴	
13:00		12:50～13:40 有料 マシンピラティス 山上興	Mサポート会員 13:15～13:45 マンツーマン サポート	NEW													
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	NEW マンツーマン サポート	13:40～14:25 アクアサーキット KaoRu	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		13:45～14:30 SALSATION® (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 ベージュ			
14:00																	
14:30	14:40～15:10 wow! CORE 山上興					NEW 14:45～15:30 ホットヨガ コリオ 武智子			14:50～15:35 LAOUNG 西尾真夕	14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル 秋山美幸				14:15～15:00 アクアサーキット 松下詠一			
15:00																	
15:30	15:30～16:15 wow! HIP 山上興																
16:00					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										17:10～18:10 有料キッズ チアダンス スクール							
17:00																	
17:30																	
18:00			Mサポート会員 18:15～18:45 マンツーマン サポート														
18:30		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		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 19:15～19:45 マンツーマン サポート			18:25～19:10 LES MILLS BODYJAM Yui	18:35～19:20 ヨガ骨盤調整 (Warm) REIKO	18:20～18:50 月替わり ベージュ	
19:00	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府目黒																
19:30		19:45～20:30 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 BODYATTACK 西尾真夕	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	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 走ろう会・ 池こう池 電戸周辺の アウトドア ラウンジ スタッフ	19:30～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT Yui	19:40～20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	19:00～19:30 ビデオスイム 有料レッスン	
20:00	19:50～20:50 短期有料スクール LES MILLS BODYPUMP 山上興																
20:30					20:45～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕				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 マシンピラティス Yui				20:35～21:20 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国	21:10～21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi		
21:00	21:10～21:55 LAOUNG 山上興																
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。

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										
9:30	9:20～10:05 LesMILLS 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			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 LesMILLS BODYBALANCE 久保木裕子	10:30～11:30 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		10:40～11:25 LesMILLS 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 KaoRu
11:00										
11:30	11:30～12:00 WOW! NIP 久保木裕子					11:45～12:30 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	11:35～12:20 リラックスヨガ ヨーコ			11:30～12:30 有料 スイムスクール WATER PARK
12:00										
12:30	12:20～13:05 パルベック 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	Mサポート会員			12:50～13:35 LesMILLS 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			
13:00										
13:30	13:25～14:10 LesMILLS BODYATTACK 山上奨	13:10～13:40 ～スタジオ開放～	Mサポート会員		13:00～13:45 アクア 松下詠一	13:55～14:40 LesMILLS BODYPUMP 遠藤光園	14:00～14:50 有料 マシンピラティス 山上奨			
14:00										
14:30	14:30～15:15 uabound. 西尾真夕	14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美	Mサポート会員			15:00～15:45 LesMILLS Shapes 遠藤光園	15:15～16:05 マンツーマン サポート			
15:00										
15:30	15:40～16:25 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	Mサポート会員			16:15～17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩	16:15～16:45 マンツーマン サポート			
16:00										
16:30										
17:00	16:45～17:30 LesMILLS BODYCOMBAT 松下詠一	16:40～17:30 有料 マシンピラティス 山上奨	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			
17:30										
18:00	17:50～18:35 LesMILLS BODYPUMP 山上奨		Mサポート会員				18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			
18:30										
19:00	18:55～19:40 WOW! CORE 山上奨									
19:30										
20:00										
20:30										

7～9月
熱中症対策のため中止

～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	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。

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。