

2026年9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			9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie	Mサポート会員									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	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	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					11:00～11:45 アクア				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			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	11:20～12:05 LES MILLS Shapes 遠藤光国	11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	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			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								12:00～13:00 有料 スイムスクール				12:15～12:45 マンツーマン サポート					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				12:25～13:10 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		12:45～13:15 クロール ベージュ				
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	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			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		13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU	13:35～14:05 ホットストレッチ 武智子							
14:00		14:00～14:50 有料 マシンピラティス 川又珠実											14:15～15:00 アクアサーキット 松下琢一				
14:30	14:40～15:10 WOW! CORE 山上興					14:45～15:30 ホットヨガ コリオ 武智子	14:15～14:45 マンツーマン サポート		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							
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														
18:30			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			18:35～19:20 ZUMBA TAKAKO	18:25～19:10 スリムフローヨガ 穂谷敦			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	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 別府目銀						Mサポート会員										
19:30					19:40～20:25 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕		19:15～19:45 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			19:30～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT Yui	19:40～20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	19:15～19:45 マンツーマン サポート	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	19:45～20:30 ホットヨガ リフレッシュ AI	Mサポート会員			20:00～20:50 有料 マシンピラティス Yui	Mサポート会員		20:25～21:10 ファイトング エクササイズ 松本彩	20:50～21:40 有料 マシンピラティス Yui							
20:30			20:15～20:45 マンツーマン サポート														
21:00					20:45～21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕												
21:30	21:10～21:55 LAOUNG 山上興														21:10～21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi		
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9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 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										
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		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										
11:30	11:30～12:00 WOW! NIP 久保木裕子									
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								
13:00										
13:30	13:25～14:10 LES MILLS BODYATTACK 山上奨	13:10～13:40 ～スタジオ開放～								
14:00										
14:30	14:30～15:15 LAOUND 西尾 真夕	14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美								
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								
16:00										
16:30										
17:00	16:45～17:30 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一	16:40～17:30 有料 マシンピラティス 山上奨								
17:30										
18:00	17:50～18:35 LES MILLS BODYPUMP 山上奨									
18:30										
19:00	18:55～19:40 WOW! CORE 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

- ◆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。

～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