

2025年12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 田中綾子															
10:00			グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ			9:50～10:35 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ									グルトレ会員 10:15～10:45 グルトレ	
10:30	10:30～11:15 美輪フェイス 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 月替わり ベージュ	10:30～11:15 RITMOS Sae				10:30～11:15 Brain to Balance 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			グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ	11:20～11:50 背泳ぎ ベージュ		11:10～11:55 ホットヨガ 骨盤調整 穂谷敦	グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ	11:00～11:45 アクア				グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ	11:00～12:00 有料 スイムスクール		グルトレ会員 11:15～11:45 グルトレ		※開催日程は別途掲示
11:30	11:35～12:20 エアロビクス ライト 井口峻輔	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 通藤光国				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				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							グルトレ会員 12:15～12:45 グルトレ	12:00～13:00 有料 スイムスクール				グルトレ会員 12:15～12:45 グルトレ					
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 マシンピラティス 山上賢	グルトレ会員 13:15～13:45 グルトレ		12:40～13:25 LesMILLS BODYPUMP MASA				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			12:45～13:15 バタフライ ベージュ		グルトレ会員 13:15～13:45 グルトレ	12:30～13:00 水中ウォーキング 山下光貴	
13:00						13:35～14:20 ホットヨガ デトックス 武智子				13:45～14:30 SALSATION® (demo) NOBU			13:25～13:55 背泳ぎ インター		グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ		
13:30	13:45～14:30 ステップライト 井口峻輔	14:10～15:00 有料 マシンピラティス 川又珠実		13:50～14:35 アクアサーキット KaoRU		14:40～15:25 ホットヨガ コロオ Yui	グルトレ会員 14:15～14:45 グルトレ			14:50～15:35 LesMILLS BODYPUMP 通藤光国	14:45～15:30 ホットヨガ オリジナル 秋山美幸			14:50～15:35 LesMILLS BODYCOMBAT 西尾貴夕		14:30～15:15 アクアベージュ 中村友香	
14:00					14:45～15:45 短期有料 ダンススクール												
14:30																	
15:00	14:50～15:35 フラダンス 滝沢保世	15:30～16:15 Wow! ANP 山上賢															
15:30																	
16:00																	
16:30	16:30～17:30 ダンスフェス専用 スタジオレンタル (有料)																
17:00																	
17:30																	
18:00			グルトレ会員 18:15～18:45 グルトレ			18:15～19:00 スリムフローヨガ 穂谷敦	グルトレ会員 19:15～19:45 グルトレ			18:30～19:00 Wow! ANP 山上賢	18:30～19:15 ホットヨガ リフレッシュ mie	グルトレ会員 19:15～19:45 グルトレ			18:35～19:20 ZENSEE (Warm) 田中綾子	グルトレ会員 19:15～19:45 グルトレ	19:00～19:30 短期有料 スイミングスクール
18:30	18:45～19:30 テーマパークダンス 別府昌	19:25～20:10 ホットヨガ リフレッシュ AI			18:35～19:20 ZUMBA TAKAKO					19:20～20:05 LesMILLS DANCE Yui	19:35～20:20 ホットヨガ デトックス mie				19:30～20:15 LesMILLS BODYPUMP 宮城蓮太	19:40～20:25 スリムフローヨガ (Warm) REIKO	グルトレ会員 20:15～20:45 グルトレ
19:00						19:40～20:25 LesMILLS BODYCOMBAT 又多紅樹	グルトレ会員 20:15～20:45 グルトレ			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 LesMILLS BODYCOMBAT Yui	21:10～21:55 リラックスヨガ (Warm) Izumi	
19:30																	
20:00	19:50～20:50 短期有料スクール LesMILLS BODYPUMP 山上賢		グルトレ会員 20:15～20:45 グルトレ														
20:30																	
21:00																	
21:30	21:20～21:55 LaOUND 山上賢																
22:00																	

隔週にて実施内容を変更しております。
スタジオ前の掲示にて
実施内容をご確認いただく
ことができます。

※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）

2025年12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 HIBI	NEW 9:30～10:20 有料 マシンピラティス (女性限定) Yuki				9:35～10:20 LES MILLS BODYCOMBAT きむりん				
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			10:30～11:30 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		10:30～11:15 LES MILLS 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 KaoRIU
11:00		10:50～11:20 スタジオ開放								
11:30	11:25～12:10 24式太極拳 小松ゆき子					11:35～12:20 LES MILLS DANCE 又多紅樹	11:35～12:20 LES MILLS BODYBALANCE 後藤駿太			
12:00		11:45～12:30 ホットヨガ ビギナーライト 満生恒太郎								
12:30	12:25～13:10 背骨 コンディショニング 小松ゆき子					12:40～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 西尾真夕	12:40～13:25 背骨 コンディショニング 花里眞理子			11:30～12:30 有料 スイムスクール SWIMMING
13:00		12:50～13:50 ～スタジオ開放～			12:45～13:30 アクア 松下詠一					
13:30	13:40～14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上奨					13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP 遠藤光国	14:00～14:50 NEW 有料 マシンピラティス Yui			
14:00		14:15～15:00 ホットヨガ 骨盤調整 橋詰奈美								
14:30	14:45～15:30 Uaound. 西尾真夕					15:00～15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光国	15:10～16:00 NEW 有料 マシンピラティス (女性限定) 田中綾子			
15:00		15:20～16:05 ホットヨガ デトックス mie								
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				
16:00		NEW 16:45～17:35 有料 マシンピラティス 山上奨				17:20～18:05 ZUMBA Sae	17:10～17:55 NEW ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子			
16:30										
17:00	16:55～17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一						18:15～19:00 ホットヨガ デトックス mie			
17:30		NEW 18:05～18:50 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕								
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨									
18:30										
19:00	19:05～19:50 WOW! CORE 山上奨									
19:30										
20:00										
20:30										

～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

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

スタジオレッスンに関しての お問合せメールについて

日頃よりシェクサーフィットネス&スパ24亀戸をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

ホームページ上よりお問い合わせいただく
スタジオ・プールプログラムに関するご意見ご要望は
次回プログラム編成の参考とさせていただきますので
個別での回答は控えさせていただきます。

何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

シェクサーフィットネス&スパ24亀戸

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。