

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 田中綾子		1月 青泳ぎ 2月 平泳ぎ 3月 クロール													
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			10:30~11:15 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 リラクソヨガ NAO	10:30~11:30 有料 水中運動クラス ※開催日程は別途掲示
11:00		グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ		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 村上寛子		11:25~12:10 ホットヨガ オリジナル 武蔵志保	グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ					グルトレ会員 11:15~11:45 グルトレ		
11:30		グルトレ		11:35~12:20 LesMILLS Shapes 連絡光国				11:35~12:20 ZUMBA つばさ	11:35~12:20 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																	
12:30																	
13:00																	
13:30		13:00~13:50 有料 マシンプラティス 山上奨															
14:00		グルトレ		12:40~13:25 LesMILLS BODYPUMP MASA													
14:30																	
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00																	
18:30																	
19:00																	
19:30																	
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	

奇数週: WOW!CORE
偶数週: WOW!HIP

1月 パタフライ
2月 青泳ぎ
3月 平泳ぎ

※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3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	グルトレ会員 10:15~10:45 グルトレ			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	10:50~11:20 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 スリムフローヨガ ヨーコ			10:30~11:15 アクア45 KaoRU	
11:00						10:40~11:25 BODYATTACK 西尾真夕				
11:30	11:25~12:10 24式太極拳 小松ゆき子	11:45~12:30 ホットヨガ ビギナーライト 満生恒太郎	グルトレ会員 12:15~12:45 グルトレ			11:35~12:20 グルトレ グルトレ				
12:00						11:45~12:30 LES MILLS DANCE 又多紅樹	11:35~12:20 LES MILLS BODYBALANCE 後藤敬太			11:30~12:30 有料 スイムスクール WEAVER
12:30	12:25~13:10 背骨 コンディショニング 小松ゆき子	12:50~13:50 ～スタジオ開放～	グルトレ会員 13:15~13:45 グルトレ			12:40~13:25 12:50~13:35 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			
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	グルトレ会員 14:15~14:45 グルトレ			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 田中綾子			
14:00										
14:30	14:45~15:30 bound. 西尾真夕	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス mie	グルトレ会員 15:15~15:45 グルトレ			15:00~15:45 LES MILLS Shapes 遠藤光園				
15:00										
15:30	15:50~16:35 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子									
16:00										
16:30						16:15~17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩				
17:00	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	グルトレ会員 17:15~17:45 グルトレ			17:20~18:05 ZUMBA Sae	17:10~17:55 ホットヨガ リフレッシュ 田中綾子			
17:30										
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨	18:05~18:50 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕	グルトレ会員 18:15~18:45 グルトレ				18:15~19:00 ホットヨガ デトックス mie			
18:30										
19:00	19:05~19:50 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	NEW 新しいプログラム
スタジオB	34名	初心者向けクラス
プール	36名	備品が必要なクラス
	12名	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



マシンピラティスレッスン概要

- 月4回までWEBサービスにてご予約いただけます。
- 同時に予約できるクラスは最大2枠までです。
- 予約はクラス開始10分前までご予約いただけます。
- クラス開始10分前以降はキャンセルできず1回消化となります。(自動キャンセルになりません。)
- クラス開始10分前からの直前予約制度は対象外になります。

【服装】

動きやすい服装・滑り止めつきの靴下もしくは裸足

【持ち物】

お飲み物・汗ふきタオル

～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。