

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

## 7月20日(月)海の日

### グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオ		ジム	プール	
	スタジオA	スタジオB			
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30	10:25~11:10 24式太極拳 小松ゆき子	10:30~11:15 骨盤エクササイズ 佳代	Mサポート会員 10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:40~11:10 バタフライベーシック	10:30
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 背泳ぎベーシック	11:00
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 エアロビクスライト 佳代			11:30
12:00					12:00
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 山上奨	Mサポート会員 13:15~13:45 マンツーマン サポート		12:30
13:00					13:00
13:30	13:35~14:20 ZUMBA FITNESS Chie	14:00~14:50 有料マシンピラティス 川又珠実		有料イベント 13:50~14:35 アクアヌードル KaoRU	13:30
14:00					14:00
14:30	14:35~15:05 WOW! CORE 山上奨				14:30
15:00			Mサポート会員 15:15~15:45 マンツーマン サポート		15:00
15:30	15:20~16:05 WOW! HIP 山上奨				15:30
16:00			Mサポート会員 16:15~16:45 マンツーマン サポート		16:00
16:30	有料イベント 16:25~17:25 LES MILLS BODY PUMP KAORU&遠藤光岡	16:30~17:15 ホットヨガミドル mie			16:30
17:00					17:00
17:30	有料イベント 17:45~18:45 LES MILLS BODY COMBAT KAORU&西尾真夕	17:35~18:20 ホットヨガリフレッシュ mie			17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

★アクアヌードル★  
前回好評だったアクアヌードルを  
今回も開催いたします！  
夏のプールでの運動は気持ちよさ抜群♪  
初めての方もお気軽にご参加ください！  
詳細は別途POPにてご案内いたします。

★KAORUインストラクターウェルカム亀戸ジョ  
イント★  
ベテランインストラクターによる  
BODYPUMP・BODYCOMBATイベント！  
二本立てでご参加お待ちしております！

営業時間8:00~20:00

初心者大歓迎クラス イベントクラス 備品使用クラス