

ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸

5月3日(土)憲法記念日

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	アウト ドア	プール	
スタジオA	スタジオB				
					8:30
8:30					
9:00	8:30~9:15 LES MILLS BODYBALANCE 西尾真夕				9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30	昇温途中のクラス	グルトレ会員 10:15~10:45			10:30
11:00	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 川村映美子	グルトレ	10:30~11:30 走ろう会・ 歩こう会 スタッフ		11:00
11:30	11:30~12:15 24式太極拳 小松ゆき子	グルトレ			11:30
12:00	昇温途中のクラス	グルトレ	11:20~11:50 青空ヨガ ~屋上クラス~		12:00
12:30	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			12:30
13:00	12:35~13:20 背骨コンディショニング 小松ゆき子	グルトレ		12:45~13:30 アクア 松下詠一	13:00
13:30	12:50~13:50 ~スタジオ開放~	グルトレ			13:30
14:00	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 山上奨×西尾真夕	グルトレ		13:50~14:20 背泳ぎ ベーシック	14:00
14:30	14:15~15:00 ホットヨガ 筋膜リリース 又多紅樹	グルトレ		14:30~15:00 バタフライ ベーシック	14:30
15:00	14:45~15:30 LEOUND 山上奨×西尾真夕	グルトレ			15:00
15:30	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス mie	グルトレ			15:30
16:00	15:50~16:35 骨盤エクササイズ 鳥越玲子	グルトレ			16:00
16:30	16:25~17:10 ホットピラティス mami	グルトレ			16:30
17:00	16:55~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 松下詠一	グルトレ			17:00
17:30		グルトレ			17:30
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP 山上奨				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

営業時間8:00~20:00 ※ジムエリアのみ24時間営業

 初心者大歓迎クラス
  イベントクラス
  備品使用クラス