

# ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸 クリスマス・年末特別スケジュール

	12/23(月)				12/24(火)				12/25(水)				12/26(木)			
	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	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		
7:00																
7:30																
8:00																
10:00			グルトレ会員 10:15~10:45													
10:30	10:30~11:15 美輪ライン エクササイズ 休養、骨盤を安定させる 香取知里	10:40~11:25 24式太極拳 中国の伝統健康体操 小松ゆき子	グルトレ		10:30~11:15 RITMOS 様々なダンスエクササイズ Sae	9:50~10:35 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mie	グルトレ		10:30~11:15 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 幸恵	10:20~11:05 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 総島美智子	グルトレ					
11:00			グルトレ													
11:30			グルトレ													
12:00	11:35~12:20 エアロビクス ライト シンプル動作の軽運動 井口峻輔	11:45~12:30 背骨 コンディショニング 簡単な動作で呼吸を整える 小松ゆき子	グルトレ		11:35~12:20 LES MILLS SHADES 少ない重量で 全身を強化する 稲村未彩妃	11:15~11:45 グルトレ			11:35~12:20 ZUMBA EMS 脂肪燃焼系ダンス つばさ	11:25~12:10 ホットヨガ ミドル 様々なポーズを中心とするヨガ 武鐘志保	グルトレ					
12:30			グルトレ													
13:00	12:40~13:25 グラマラス フィット 美しく健康的ならごっこ 川又珠実	12:50~13:35 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体を整える 田中綾子	グルトレ		12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 芦川祐祐	12:25~13:10 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ 糖谷敦	グルトレ		12:40~13:25 24式太極拳 中国の伝統健康体操 大谷なほみ	12:30~13:15 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ 武智子	グルトレ					
13:30			グルトレ													
14:00	13:45~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	13:55~14:40 www! HMP ホットヨガ ヒップアップエクササイズ 山上優	グルトレ		13:45~14:30 盛装シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MASA	13:35~14:20 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ 武智子	グルトレ		13:45~14:30 SALSATION® dermo 脂肪を燃焼するダンスエクササイズ NOBU	13:35~14:05 ホットストレッチ 腰のハリを伸ばすストレッチ 武智子	グルトレ					
14:30			グルトレ													
15:00	14:50~15:35 フラダンス ハワイの民族舞踊 滝沢 保世					14:40~15:25 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズ中心で行うヨガ yukiko	グルトレ			14:45~15:30 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズに挑戦 秋山美幸	グルトレ					
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00			グルトレ													
18:30			グルトレ													
19:00	18:45~19:30 テーマパークダンス チャッチャーに楽しく踊る 別府 且哉	18:20~19:05 ホットヨガ ミドル さまざまなポーズを中心とするヨガ AI	グルトレ		18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 芦川祐祐	18:30~19:15 スリムフロヨガ 流れるようなポーズを中心とするヨガ 糖谷敦	グルトレ		18:30~19:15 www! HMP EMS 脂肪燃焼系ダンス エクササイズ 山上優	18:40~19:40 ホットヨガ オリジナル ～アロマヨガ～ mie	グルトレ					
19:30			グルトレ													
20:00	19:50~20:35 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山上優	19:25~20:10 ホットヨガ リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ AI	グルトレ		19:40~20:25 ZUMBA EMS 脂肪燃焼系ダンス TAKAKO	19:35~20:20 リラクゼーション 座位中心のやさしいヨガ 糖谷敦	グルトレ		19:35~20:05 www! HMP EMS 脂肪燃焼系ダンス エクササイズ 山上優	20:10~20:55 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie	グルトレ					
20:30			グルトレ													
21:00	20:55~21:40 UBOUND. 高強度シェイプアップエクササイズ 山上優															
21:30																
22:00																

ZUMBA  
クリスマスパーティーレッスン  
仮装OK!

クリスマス特別60分  
ヨガイベント

※プログラム名前は、効果を保証するものではありません。

# ジエクサー・フィットネス&スパ24亀戸 クリスマス・年末特別スケジュール

	12/28(土)					12/29(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 LES MILLS BODYBALANCE ヨガとピラティスで体幹を整える 稲村未彩紀				8:30~9:15 ホットヨガ ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ tomoko				
9:00										
9:30	9:20~10:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史	9:45~10:30 ボディケア からに整える 神光治								
10:00										
10:30	10:25~11:10 ストライキング フィットネス 格闘技のコンパニオン 川村映美子			10:30~11:30 走るう会 赤こう会 亀戸周辺のアウトドア ランニング スタッフ						
11:00										
11:30	11:30~12:15 昇温中の クラスです。									
12:00	11:45~12:30 ホットヨガ ビギナー(ライト) 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生巨太郎									
12:30	12:35~13:20 背骨 コンディショニング 簡単な体操でゆがみを整える 小松ゆき子									
13:00	13:00~13:45 ~スタジオ開放~			12:45~13:30 アクア 水中で行うリズム運動 松下詠一						
13:30	13:40~14:25 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エンターテインメント ダンスワークアウト 又多紅樹									
14:00										
14:30	14:15~15:00 ホットヨガ 骨盤調整 骨盤ゆがみを中心に行うヨガ 橋詰奏美									
15:00	14:45~15:30 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山土奨									
15:30	15:20~16:05 ホットヨガ デトックス 立位中心で行うヨガ mie									
16:00	15:50~16:35 背骨 エクササイズ 歪み、コリ等の不調改善 鳥越玲子									
16:30	16:25~17:10 ホット ピラティス インナーマッスルの強化 mami									
17:00	16:55~17:40 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 松下詠一									
17:30										
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山土奨									
18:30										
19:00	19:05~19:50 MOLLY CORE 体幹エクササイズ 山土奨									
19:30										
20:00										
20:30										

**最終営業日**  
・LesMillsプログラム60分  
~全身を鍛えぬいて年越しを迎えましょう!~

## ■ 備品について

ツール	スタジオA	スタジオB
ストレッチマット	40枚	34枚
ヨガマット		34枚
パンプセット	40台	
トランポリン	40台	
グルーツバンド		34セット

## ■ 表記について

	備品が必要なクラス。備品がなくなるとキャンセルとなります。※スタジオA 30名、スタジオB 34名 ※HOTプログラム参加にはバスタオル1枚が必要となります。
	初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めのクラス。
	HOTプログラム (室温38℃以上 湿度65%以上)
	グルトレ会員限定、WEB予約対象クラス 毎月24日より予約の予約可能となります。

## ■ A・Bスタジオプログラムご参加について ※HOTプログラム以外のクラス

- ◆ Aスタジオ 定員40名 Bスタジオ 定員34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。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。

## ■ HOTプログラムご参加について

- ◆ 定員34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。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ 参加する際は、バスタオルを一枚お持ちください。
- ◆ レッスン参加時には、500ml以上のお水等をお持ちください。
- ◆ 45分以上レッスンの連続参加はご遠慮ください。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控えください。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退出ください。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上開けてからの食事をお勧めを致します。
- ◆ 外気の影響により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。

## ■ プールプログラムご参加について

- ◆ 定員36名(スイムテクニカルレッスン 定員12名)
- ◆ 12名以上2コース24名以上3コース使用します
- ◆ レッスン開始5分前よりレッスンコース内にお入り頂けます。
- ◆ レッスン開始後の参加はお断りさせて頂いております。
- ◆ 泳法レッスンはスイムキャップとゴーグルが必要となります。
- ◆ お化粧は落としてご参加ください。
- ◆ プールエリアへのガラス製品及び缶類のお持ち込みは禁止となります。
- ◆ レッスンへの入退場はスタッフの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆ レッスン実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力ください。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

**ジムエリア 24時間営業**  
営業時間 平日 7:00~23:00  
土曜 8:00~22:00  
日祝 8:00~20:00  
メンテナンス休館日 毎週金曜日

~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。