

ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋

9月15日(月) 敬老の日 & 9月23日(火) 秋分の日

| 9月15日(月) 敬老の日 | | |
|---------------|--|--|
| スタジオ | リゾートプール | |
| 9:30 | | |
| 10:00 | 終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂けます。 | |
| 10:30 | | aroma 10:15~11:15 スリムフローヨガ 三船麻里子 |
| 11:00 | | |
| 11:30 | | 11:25~12:10 エアロビクスライト 佐々木啓 |
| 12:00 | | |
| 12:30 | | aroma 12:25~13:15  ZUMBA スンバ fitness 毛利智美 |
| 13:00 | | |
| 13:30 | | Special 😊 13:30~14:30 bodyART Ultimate 60 minutes 【究極の60分間】 なかむらあや |
| 14:00 | | |
| 14:30 | | 14:45~15:30 ボディコンバット 45 新井健太 |
| 15:00 | | |
| 15:30 | 15:45~16:45 リラックスヨガ 加地由樹子 | |
| 16:00 | | |
| 16:30 | aroma 17:00~17:45 骨盤引締めピラティス 前川尚子 | |
| 17:00 | | |
| 17:30 | Special 😊 18:00~19:00 RPBコントロール 祝日スペシャル 南知恵 | |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |
| 19:00 | | |
| 19:30 | | |
| 20:00 | | |

| 9月23日(火) 秋分の日 | | |
|---------------|---|--|
| スタジオ | リゾートプール | |
| 9:30 | | |
| 10:00 | 終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂けます。 | |
| 10:30 | | 10:00~10:45 ボディコンバット 45 室町聡 |
| 11:00 | | 11:00~11:45 ChoreoSpirals コリオスパイラル 高橋冬木 |
| 11:30 | | 12:00~13:00 チャリティクラス MIX STYLE DANCE HOUSE×FITNESS 井内伸幸×高橋冬木 🍷 チャリティ 参加費500円 |
| 12:00 | | |
| 12:30 | | aroma 13:15~14:00 ピラティスプラス 岡田純子 |
| 13:00 | | |
| 13:30 | | 14:15~15:00 MEGADANZ メガダンス IZU |
| 14:00 | | |
| 14:30 | | aroma 15:15~16:15 ルーシーダットン 能見章子 |
| 15:00 | | |
| 15:30 | 16:30~17:15 ベルビクストレッチ 竹村啓子 | |
| 16:00 | | |
| 16:30 | Special 😊 17:30~18:30 協栄シェイプボクシング テクニック&バリエーション 潤美和子 | |
| 17:00 | | |
| 17:30 | | |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |
| 19:00 | | |
| 19:30 | | |
| 20:00 | | |

イベントのご案内9/15

bodyART Ultimate 60 minutes 13:30~14:30
【究極の60分間】

担当：なかむらあや

bodyARTはドイツで発祥し、全世界約20か国に広がっている注目プログラムです！全身を使い機能的な身体を作り、深い呼吸で身体と精神の調和を図ることの出来る、マットの上で行うトレーニングです。スタイリッシュでハードなプログラムを祝日スペシャル60分でお届けします。まさに究極の60分になること間違いなし！

RPBコントロール 18:00~19:00
祝日スペシャル

担当：南知恵

ひねる・ねじるといった動作を中心に、コアから骨盤・肩甲骨・股関節を運動させて動かすことで、ボディバランス・スタイルバランスを整えることのできる、大人気有酸素プログラムのイベントです。60分に拡大し、通常のRPBコントロールの動作をベースに、いつもと違う動作もプラス。この日だけのスペシャルバージョンでお届けします！

イベントのご案内9/23

チャリティクラス 12:00~13:00
MIX STYLE DANCE (参加費500円)
HOUSE×FITNESS

担当：井内伸幸×高橋冬木

ストリートダンスの中でも最もクールなハウスダンスを有酸素運動仕立てで行うイベントレッスンです。ハウス特有の流れるようなステップとしなやかな全身の動きは腹筋や骨盤周りをしっかりと使うことができ運動効果も抜群です。ハウス未経験の方も安心してご参加ください！井内&高橋で選り抜いた音楽と考え抜いた振り付けで最高にクールなダンスエクササイズをお届けします！（9/1よりフロントにて受付開始）

協栄シェイプボクシング 17:30~18:30
テクニック&バリエーション

担当：潤美和子

ボクシングのテクニックを丁寧にレクチャーしつつイベントならではのバリエーションを取り入れて行います！格闘技エクササイズが初めての方もいつも参加して下さっている方も大満足&大汗間違いなし！ぜひご参加ください！

モーニング会員様、デイトム会員様は会員証&1,080円持参でご利用頂けます！
9/15(月)は敬老の日の為60歳以上の方は無料でご利用いただけます。



初心者歓迎クラス



用具に限りがあるクラス



イベントクラス

aroma

香りの広がる空間でのレッスン

営業時間 9:30~20:00 (ジム・プールのご利用は 19:30まで)

<http://www.jexer.co.jp>