

シェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋  
グループエクササイズタイムスケジュール (2024.9/1~)

2024.04.14.ver

7:00	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
7:30	7:30~8:15 Brain to Balance 幸恵			7:30~8:15 リラックスヨガ 45 HROF			7:30~8:00 Kaho			7:30~8:15 リラックスヨガ 45 山口隆子		
8:00	定員: 25			定員: 25			定員: 25			定員: 25		
8:30							8:25~9:25 ピラティス スクール ~BEGINNERS~ 【有料クラス】 佐々木路					
9:00												
9:30												
10:00	10:00~10:45 ハルビック ストレッチ	10:15~10:45		10:00~10:45 美輪ライン ストレッチ yuka	10:15~10:45		10:05~11:35 エアロスタート &ストレッチ 佐々木路	10:15~10:45		10:00~10:45 ボディケア 神光治	10:15~10:45	
10:30	定員: 25	TILT		定員: 25	TILT		定員: 24	TILT		定員: 25	TILT	
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	11:15~11:45		11:05~11:50 カーディオダンス ~エアロダンス ミックス~ 木原啓貴	11:15~11:45		11:55~12:40 リラックスヨガ 45 岡村幸	11:15~11:45		11:05~11:50 UBOUND Mii	11:15~11:45	11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ
11:30	定員: 24	TILT		定員: 24	TILT		定員: 25	TILT		定員: 25	TILT	定員: 20
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:15~12:45	12:15~12:45 水中ウォーキング スタッフ	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:15~12:45		13:00~13:45 ハルビック ~基礎クラス~ YASUKO	12:15~12:45		12:10~12:55 Brain to Balance 幸恵	12:15~12:45	
12:30	定員: 24	TILT	定員: 20	定員: 25	TILT		定員: 24	TILT		定員: 25	TILT	
13:00	13:15~14:00 スリムフロー ヨガ45 三船麻里子	13:15~13:45		13:10~13:55 Wow! NIP Kaho	13:15~13:45		14:05~14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	13:15~13:45		13:15~14:00 ZUMBA 武内のぞ美	13:15~13:45	
13:30	定員: 25	TILT		定員: 25	TILT		定員: 25	TILT		定員: 24	TILT	
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:15~14:45		14:10~14:55 背骨 コンディショニング 高橋恵子	14:15~14:45		15:10~15:55 ピラティス クラス chiyo	14:15~14:45		14:20~15:05 ダンスエアロ 武内のぞ美	14:15~14:45	
14:30	定員: 24	TILT		定員: 25	TILT		定員: 25	TILT		定員: 24	TILT	
15:00	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:15~15:45		15:15~16:00 RITMOS IZU	15:15~15:45		16:15~17:00 フラダンス 岡田紀子	15:15~15:45		15:25~16:10 salsa demo Lilian	15:15~15:45	
15:30	定員: 25	TILT		定員: 24	TILT		定員: 25	TILT		定員: 24	TILT	
16:00	16:15~16:45	TILT		16:15~16:45	TILT		17:15~17:45	TILT		16:15~16:45	TILT	
16:30	17:15~17:45	TILT		17:15~17:45	TILT		18:15~18:45	TILT		17:15~17:45	TILT	
17:00	18:15~18:45	TILT		18:15~18:45	TILT		19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤恵宏	18:15~18:45		19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE HIROKI	19:15~19:45	
17:30	18:40~19:25 NEW 骨盤引き締め ピラティス 前川尚子	19:15~19:45		19:15~19:45	TILT		定員: 25	TILT		定員: 24	TILT	
18:00	定員: 25	TILT		定員: 25	TILT		定員: 25	TILT		定員: 24	TILT	
18:30	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏	20:15~20:45		19:40~20:25 ZUMBA 船池良子	20:15~20:45		20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏	19:15~19:45		20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	20:15~20:45	
19:00	定員: 24	TILT		定員: 24	TILT		定員: 24	TILT		定員: 24	TILT	
19:30	20:15~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏			20:45~21:30 UBOUND 阿部幸香			21:10~21:55 コア ピラティス 前川尚子			21:10~21:40 Wow! NIP Kaho		
20:00	定員: 25	TILT		定員: 25	TILT		定員: 25	TILT		定員: 25	TILT	
20:30	21:00			21:30			22:00					

イベントの詳細につきましては、ホームページ最新情報、またはスタジオ横の掲示をご覧ください。

NEW

10:00	土曜日			日曜日		
	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
10:00	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏			10:00~11:00 ワレエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見里子		
10:30	定員: 24			定員: 12		
11:00	11:05~11:50 フィット コンディショニング45 高橋典子	11:15~11:45		11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石尚史	11:15~11:45	
11:30	定員: 25	TILT		定員: 24	TILT	
12:00	12:10~12:55 Balletone 高橋典子	12:15~12:45		12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 白石尚史	12:15~12:45	
12:30	定員: 24	TILT		定員: 25	TILT	
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM 菅沼美結菜	13:15~13:45		13:30~14:15 RITMOS 村井千鶴	13:15~13:45	
13:30	定員: 24	TILT		定員: 24	TILT	
14:00	14:20~15:05 スリムフロー ヨガ45 成松阿留奈	14:15~14:45		14:35~15:20 リラックス ヨガ45 千葉博美	14:15~14:45	
14:30	定員: 25	TILT		定員: 25	TILT	
15:00	15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子	15:15~15:45		15:40~16:25 Wow! NIP アミ★	15:15~15:45	
15:30	定員: 24	TILT		定員: 25	TILT	
16:00	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	17:15~17:45		16:45~17:30 ZENSEE 氣 ~真中×マサ~ 長澤恵宏	16:15~16:45	
16:30	定員: 25	TILT		定員: 25	TILT	
17:00	17:35~18:20 リラックス ヨガ45 萩原香	18:15~18:45			17:15~17:45	
17:30	定員: 25	TILT			定員: 25	TILT
18:00						
18:30						

イベントの詳細につきましては、ホームページ最新情報、またはスタジオ横の掲示をご覧ください。

プログラム表記について

- 運動初心者・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
- 暗闇
- 暗闇照明クラス

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスンに参加される場合はWEBアカウントサービスでレッスン参加位置予約の上、ご参加いただけますようお願い致します。予約がない場合には、レッスンに参加できません。
- ◆ レッスン10分前までにチェックインをお願い致します。チェックインがない場合は自動的にレッスン参加予約キャンセルとなります。
- ◆ 定員を超えた場合につきましてはご参加いただけません。予めご了承ください。スタジオ内で空きを待つなどの行為は禁止と致します。
- ◆ レッスン開始以降の入退場は安全管理上、ご遠慮ください。
- ◆ レッスン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インストラクターへお申し出ください。
- ◆ 水分補給はペットボトル等、フタ付きのお飲み物のみお持ち込み可能です。(ガラス製品を不可)
- ◆ スタジオレッスンへの入退場はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 奇声、大声、または他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮ください。
- ◆ スタジオへの移動の際は必ずお履き物をご利用ください。
- ◆ 都合により、スケジュールやご案内方法を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。

グルトレご参加について

- ◆ グルトレは新規ご入会者のみご参加いただけます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。クラブ側の都合で変更・閉講する場合がございます。予めご了承ください。

WEB予約・その他注意事項について

- ◆ クラスは全て完全予約制です。
- ◆ ご自身のアカウントからご予約をお願い致します。(事前にアカウントの作成が必要です)
- ◆ ご予約はレッスン終了10分前から4週間後の同時刻レッスンまで予約が可能となります。
- ◆ レッスン参加後に1杯消化され、次のレッスンにご予約頂けます。
- ◆ レッスンにご参加されない場合はご自身の端末で10分前までに予めキャンセルをお願い致します。
- ◆ レッスン開始10分前までにチェックインができていない場合、自動キャンセルとなります。自動キャンセルされた空き枠については、レッスン開始10分前より予約可能となります。
- ◆ WEB予約をお済みでない場合、ご参加いただけませんので事前にご予約を済ませようをお願いいたします。不正利用(予約なし参加、他人のアカウントで参加、または他のアカウントで枠を確保し、直前にアカウントへ移動させる行為など)が発覚した場合は、アカウント停止、またはシェクサーのご利用をお断りさせていただく場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※クラブの都合・インストラクターの都合で内容・時間変更する場合がございます。  
※プログラム名称は効果を保証するものではありません。