

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 (2025.2/1~)

2025.02/1ver

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
7:30~8:15	Brain to Balance 幸恵			7:30~8:15 リラックスヨガ 45 菅野有希			7:30~8:00 Kaho			7:30~8:15 リラックスヨガ 45 山口隆子		
8:30	定員: 25			定員: 25			定員: 25			定員: 25		
10:00	10:00~10:45 ハルビック ストレッチ ウェルティひとみ	10:10~10:40 TILT		10:00~10:45 美輪ライン ストレッチ yuka	10:10~10:40 TILT		9:45~10:30 エアロビクス コンボI 佐々木啓	10:10~10:40 TILT		10:00~10:45 ボディケア 神光治	10:10~10:40 TILT	
10:30	定員: 25			定員: 25			定員: 24			定員: 25		
11:05	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	TILT		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	TILT		10:50~11:35 エアロスタート &ストレッチ 佐々木啓	TILT		11:05~11:50 TILT		
11:30	定員: 24			定員: 24			定員: 24			定員: 25		
12:10	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	TILT	12:15~12:45 水中ウォーキング スタッフ	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP MASA	TILT		11:55~12:40 リラックスヨガ 45 岡村幸	TILT		12:10~12:55 Brain to Balance 幸恵	TILT	
12:30	定員: 24		定員: 20	定員: 25			定員: 25			定員: 25		
13:15	13:15~14:00 スリムフロー ヨガ45 三船麻里子	TILT		13:10~13:55 Wow! NIP Wakako	TILT		13:00~13:45 ハルエ ~基礎クラス~ YASUKO	TILT		13:15~14:00 ZUMBA 成内のぞ美	TILT	
13:30	定員: 25			定員: 25			定員: 24			定員: 24		
14:20	14:20~15:05 RITMOS HARU	TILT		14:10~14:55 背骨 コンディショニング 高橋恵子	TILT		14:05~14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	TILT		14:20~15:05 ダンスエアロ 高内のぞ美	TILT	
14:30	定員: 24			定員: 25			定員: 25			定員: 24		
15:25	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	TILT		15:15~16:00 RITMOS IZU	TILT		15:10~15:55 ピラティス クラス chyo	TILT		15:25~16:10 salsa demo Lilian	TILT	
16:00	定員: 25			定員: 24			定員: 25			定員: 24		
16:30							16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子	TILT				
17:00							定員: 25					
18:30							18:10~18:40 TILT			18:10~18:40 TILT		
18:40	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス 前川尚子	TILT		18:35~19:20 LES MILLS BODYATTACK Wakako	TILT		18:50~19:20 TILT			18:50~19:20 TILT		
19:00	定員: 25			定員: 24			19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤恵宏	TILT		19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE 代行標示参照	TILT	
19:30	19:30~20:00 TILT			19:30~20:00 TILT			19:30~20:00 TILT			19:30~20:00 TILT		
20:00	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏	TILT		19:40~20:25 ZUMBA 池田良子	TILT		20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏	TILT		20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	TILT	
20:30	定員: 24			定員: 24			定員: 24			定員: 24		
21:00	20:50~21:20 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏	TILT		20:45~21:30 LBOUND mio	TILT		21:10~21:55 コア ピラティス 前川尚子	TILT		21:10~21:40 Wow! NIP Kaho	TILT	
21:30	定員: 25			定員: 25			定員: 25			定員: 25		

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	10:10~10:40 TILT		10:00~11:00 有田クラス ハルエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見里子	10:10~10:40 TILT	
10:30	定員: 24			定員: 12		
11:05	11:05~11:50 フィット コンディショニング45 高橋典子	TILT		11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石風史	TILT	
11:30	定員: 25			定員: 24		
12:10	12:10~12:55 Balletone 高橋典子	TILT		12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 白石風史	TILT	
12:30	定員: 24			定員: 25		
13:15	13:15~14:00 Wow! NIP アミー★	TILT		13:30~14:15 RITMOS 村井千鶴	TILT	
13:30	定員: 25			定員: 24		
14:20	14:20~15:05 スリムフローヨガ 45 成松阿華奈	TILT		14:35~15:20 リラックスヨガ 45 千葉博美	TILT	
14:30	定員: 24			定員: 25		
15:25	15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子	TILT		15:40~16:25 Wow! NIP アミー★	TILT	
16:00	定員: 24			定員: 25		
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	TILT		16:45~17:30 ZENSEE 氣 ~東中カマ〜 長澤恵宏	TILT	
17:00	定員: 25			定員: 25		
17:30	17:35~18:20 リラックスヨガ 45 萩原香	TILT				
18:00	定員: 25					
18:30						

**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分後から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。
- ◆ 自動キャンセルされた場合は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。
- ◆ 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、直前に自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。