

ジエクサー・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 (2025.10.1～)

2025/4/1 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 リラックスヨガ45 菅野有希			7:30～8:00 NEW Water CORE ARAI			7:30～8:15 リラックスヨガ45 山口隆子		
8:00	8:00～8:45 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ											
8:30												
9:00												
9:30												
10:00	10:00～10:45 ベルビク ストレッチ ウェルビー&み	10:10～10:40 TILT-LE		10:00～10:45 美軸ラインストレッチ yuka	10:10～10:40 TILT-LE		9:45～10:30 エアロピクス コンボ1 佐々木啓	10:10～10:40 TILT-LE		10:00～10:45 ボディケア 神光治	10:10～10:40 TILT-LE	
10:30												
11:00	11:05～11:50 NEW LES MILLS BODYCOMBAT Taichi	10:50～11:20 TILT-LE		11:05～11:50 カチオタス ～エロタス ミズノ 木原啓貴	10:50～11:20 TILT-LE		10:50～11:35 エアロスタート &ストレッチ 佐々木啓	10:50～11:20 TILT-LE		11:05～11:50 ZUMBA 武内のぞ美	10:50～11:20 TILT-LE	
11:30												11:15～11:45 水中ウォーキング スタッフ 定員: 20
12:00												
12:30	12:10～12:55 ZUMBA 毛利智美	12:10～12:40 TILT-LE	12:15～12:45 水中ウォーキング スタッフ 定員: 20	12:05～12:50 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:10～12:40 TILT-LE		11:55～12:40 リラックスヨガ45 岡村幸	12:10～12:40 TILT-LE		12:10～12:55 ダンスエアロ 武内のぞ美	12:10～12:40 TILT-LE	
13:00												
13:30	13:15～14:00 マッスル・ ビルディング 三船麻里子	13:30～14:00 TILT-LE		13:10～13:55 太極拳 桑原由紀	13:30～14:00 TILT-LE		13:00～13:45 LES MILLS Shapes Kaho	12:50～13:20 TILT-LE		13:15～14:00 Brain to Balance 幸恵	12:50～13:20 TILT-LE	
14:00												
14:30	14:20～15:05 RITMOS HARU	14:10～14:40 TILT-LE		14:10～14:55 ベルビクストレッチ 石岡ゆか	14:10～14:40 TILT-LE		14:05～14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	14:10～14:40 TILT-LE		14:20～15:05 NEW Wow! HIP ASAKO	14:10～14:40 TILT-LE	
15:00												
15:30	15:25～16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:30～16:00 TILT-LE		15:15～16:00 RITMOS IZU	15:30～16:00 TILT-LE		15:10～15:55 ピラティス プラス chiyo	15:30～16:00 TILT-LE		15:25～16:10 salsa Lilian demo	15:30～16:00 TILT-LE	
16:00												
16:30												
17:00							16:15～17:00 フラダンス 田辺紀子					
17:30												
18:00												
18:30		18:10～18:40 TILT-LE			18:10～18:40 TILT-LE			18:10～18:40 TILT-LE			18:10～18:40 TILT-LE	
19:00	18:40～19:25 骨盤引き締め ピラティス 前川尚子	18:50～19:20 TILT-LE		18:35～19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊	18:50～19:20 TILT-LE		19:00～19:45 NEW LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	18:50～19:20 TILT-LE		19:00～19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH	18:50～19:20 TILT-LE	
19:30												
19:45	19:45～20:30 NEW Wow! HIP ASAKO	19:30～20:00 TILT-LE		19:40～20:25 ZUMBA 菊池良子	19:30～20:00 TILT-LE			19:30～20:00 TILT-LE			19:30～20:00 TILT-LE	
20:00												
20:30		20:10～20:40 TILT-LE			20:10～20:40 TILT-LE		20:05～20:50 UBOUND mio	20:10～20:40 TILT-LE		20:05～20:50 NEW LES MILLS BODYPUMP Taichi	20:10～20:40 TILT-LE	
21:00	20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏			20:45～21:30 NEW LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏								
21:30							21:10～21:55 NEW ZENSEE 氣 ～集中力×禅～ 長澤憲宏			21:10～21:40 NEW Water CORE ARAI		
22:00												

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 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏	10:10～10:40 TILT-LE		10:00～11:00 バリエーション for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見章子	10:10～10:40 TILT-LE		プログラム表記について  スタジオ初心者・お久しぶり運動される方が参加しやすいクラス 暗闇 暗闇照明クラス 定員数: 27名 定員数: 32名		
11:05～11:50 NEW Water CORE サトシ	10:50～11:20 TILT-LE		11:20～12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	10:50～11:20 TILT-LE				
12:10～12:55 UBOUND #フッシー	12:10～12:40 TILT-LE		12:25～13:10 LES MILLS Shapes Kaho	12:10～12:40 TILT-LE		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、ご参加いただき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、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。 ◆ 音声、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きます場合がございます。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。		
13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子	13:30～14:00 TILT-LE		13:30～14:15 エアロピクス ～初級クラス～ 廣田茂子	13:30～14:00 TILT-LE				
14:20～15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈	14:10～14:40 TILT-LE		14:35～15:20 リラックスヨガ45 千葉博美	14:10～14:40 TILT-LE		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。		
15:25～16:10 RITMOS 廣田茂子	15:30～16:00 TILT-LE		15:40～16:25 NEW LES MILLS BODYPUMP 15分ダンディ 30分バラン Taichi	15:30～16:00 TILT-LE				
16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA			16:45～17:30 NEW Wow! HIP Kaho			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枠消化され、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まで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るようお願い致します。 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、またはジエクサーのご利用をお断りさせていただきます。あらかじめご了承ください。		
17:35～18:20 リラックスヨガ45 萩原香	18:10～18:40 TILT-LE			18:10～18:40 TILT-LE				

※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。