

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 (2025.11.1～)

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 菅野希希			7:30～8:00 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 ウェルティとみ	10:10～10:40 TILT		10:00～10:45 美軸ラインストレッチ yuka	10:10～10:40 TILT		9:45～10:30 エアロビクス コンボ1 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												
11:00	11:05～11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi	10:50～11:20 TILT		11:05～11:50 カーディオクラス ～エアロダンス ミズヘン 木原啓貴	10:50～11:20 TILT		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		11:05～11:50 ZUMBA 武内のぞ美	10:50～11:20 TILT	
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	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		11:55～12:40 リラックスヨガ45 岡村幸	12:10～12:40 TILT		12:10～12:55 ダンスエアロ 武内のぞ美	12:10～12:40 TILT	
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		13:10～13:55 太極拳 桑原由紀	13:30～14:00 TILT		13:00～13:45 LES MILLS Shapes Kaho	13:30～14:00 TILT		13:15～14:00 Brain to Balance 幸恵	13:30～14:00 TILT	
14:00												
14:30	14:20～15:05 RITMOS HARU	14:50～15:20 TILT		14:10～14:55 ベルビクストレッチ 石岡ゆか	14:50～15:20 TILT		14:05～14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	14:50～15:20 TILT		14:20～15:05 wow! HIP ASAKO	14:50～15:20 TILT	
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		15:15～16:00 RITMOS IZU	15:30～16:00 TILT		15:10～15:55 ピラティス プラス chiyo	15:30～16:00 TILT		15:25～16:10 salsa Lilian demo	15:30～16:00 TILT	
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												
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		18:35～19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏	18:50～19:20 TILT		19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	18:50～19:20 TILT		19:00～19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH	18:50～19:20 TILT	
19:30												
20:00	19:45～20:30 wow! HIP ASAKO	20:10～20:40 TILT		19:40～20:25 ZUMBA 菊池良子	20:10～20:40 TILT		20:05～20:50 UBOUND mio	19:30～20:00 TILT		20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP Taichi	20:10～20:40 TILT	
20:30												
21:00	20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏			20:45～21:30 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏			21:10～21:55 ZENSEE 氣 ～集中力×禅～ 長澤憲宏					
21:30												
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		10:00～11:00 バレエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見章子	10:10～10:40 TILT				
11:05～11:50 Water CORE サトシ	10:50～11:20 TILT		11:20～12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	10:50～11:20 TILT				
12:10～12:55 UBOUND #フットー	12:10～12:40 TILT		12:25～13:10 LES MILLS Shapes Kaho	11:30～12:00 TILT				
13:15～14:00 NEW グラマッスルフィット 川又珠美	12:50～13:20 TILT		13:30～14:15 エアロビクス ～初級クラス～ 廣田茂子	12:10～12:40 TILT				
14:20～15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈	13:30～14:00 TILT		14:35～15:20 リラックスヨガ45 千葉博美	13:30～14:00 TILT				
15:25～16:10 RITMOS 廣田茂子	14:50～15:20 TILT		15:40～16:25 LES MILLS BODYPUMP 15分デフラット 30分バラン Taichi	14:10～14:40 TILT				
16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	15:30～16:00 TILT		16:45～17:45 NEW BODYCOMBAT 高橋雅俊	15:30～16:00 TILT				
17:35～18:20 リラックスヨガ45 萩原香	18:10～18:40 TILT			18:10～18:40 TILT				
18:30								

プログラム表記について

スタジオレッスン初心者・
お久しぶり運動される方が参加しやすいクラス

暗間

暗間照明クラス

定員数: 27名

定員数: 32名

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。
- 荷声、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。

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ので、あらかじめご了承ください。

有料レッスンの為、
ご予約は【イベント予約】
からとなります。

※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。