






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 (2026.1.1～)

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 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							NEW					
11:00	11:05～11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi	10:50～11:20 TILT		11:05～11:50 カチオクス ～エロタス ミズケン 木原啓貴	10:50～11:20 TILT		10:50～11:35 ベラック ピラティス 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	14:10～14:40 TILT		14:10～14:55 ベルビクストレッチ 石岡ゆか	14:10～14:40 TILT		14:05～14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	14:10～14:40 TILT		14:20～15:05 wow! HIP ASAKO	14:10～14:40 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		18:10～18:40 TILT			18:10～18:40 TILT			18:10～18:40 TILT			18:10～18:40 TILT	
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	19:30～20:00 TILT		19:40～20:25 ZUMBA 菊池良子	19:30～20:00 TILT							
20:30							20:05～20:50 uBOUND mio			20:05～20:50 LES MILLS BODYPUMP Taichi		
21:00	20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏			20:45～21:30 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏								
21:30							21:10～21:55 ZENSEE 氣 ～集中力×禅～ 長澤憲宏			21:10～21:40 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		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 #うっちー	12:10～12:40 TILT		12:25～13:10 LES MILLS Shapes Kaho	11:30～12:00 TILT				
13:15～14:00 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	14:10～14:40 TILT		15:40～16:25 LES MILLS BODYPUMP 15分アクト 30分ダンス Taichi	14:50～15:20 TILT				
16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	15:30～16:00 TILT		16:45～17:45 LES MILLS 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	16:10～16:40 TILT							
18:30								

### プログラム表記について

 スタジオ初心者・お久しぶりに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。

	クラス名	時間	使用備品	シューズの有無	内容
エアロビクス	エアロビクスコンボⅠ	45			様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
	エアロビクス～初級クラス～	45			音楽に合わせて軽やかにステップを踏みながら、無理なく全身を動かせるプログラム。シンプルな動きなので、初めての方や運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。
カードィオダンス	フラダンス	45			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
	<b>RITMOS</b> <small>(リトモス)</small>	45			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振付けを楽しむクラス。
	 <b>ZIMBA</b> <small>(ズンバ)</small>	45			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
	カーディオダンス	45			様々な動きで身体を機能的に使いながらダンスの楽しさと有酸素運動としてのエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けの有酸素系ダンスクラスです。シンプルな動作でスタイルを出しながら楽しめます。
	ダンスエアロ	45			様々な動きで身体を機能的に使いながらダンスの楽しさとエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けのダンスクラスです。シンプルな動作でスタイルを出しながら楽しめます。
	 <b>salsa</b> <small>(サルセッション®)</small>	45			Salsa（サルサ）はサルサのジャンルではなくサルサソースのような音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされた意味をもち、Sensation（センセーション）「感じる」を意味する。音楽を感じることで踊りに集中し振付を取り込みやすく、音楽、歌詞や表現と共にダンスを楽しめるプログラム。
LES MILLS	<b>K-POP DANCE GROOVE</b>	45			K-POPダンスを簡単な振り付けで繰り返し行い、ダンスを楽しみながらエクササイズの効果も期待できるクラスです。
	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> <small>(ボディコンバット)</small>	45			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、ストレス解消・シェイプアップを目的にしたプログラム。
	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> <small>(ボディパンプ)</small>	45	ステップ台 バーベルセット		音楽に合わせてバーベルを使用し、全身をまんべんなく鍛える筋力トレーニングのプログラム。
筋力コンディショニング	<b>LES MILLS Shapes</b> <small>(レスミルズシェイプス)</small>	45	マット・バンド ウェイトプレート		ピラティス・バレエ・パワーヨガの動きを融合させたワークアウトプログラム。衝撃の少ない動きで関節に優しく、お腹・お尻の引き締め、体幹強化を目指します。
	 <b>Wow! HIP</b> <small>(ワオヒップ)</small>	30/45	バンド・マット ステップ台 ウェイトプレート		バンドを使用し、お尻をメインにトレーニングをするクラス。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。
	 <b>Wow! CORE</b> <small>(ワオコア)</small>	30/45	バンド・マット ウェイトプレート		胴体部分の筋肉を強化し、姿勢の改善や運動機能の向上も期待できるプログラムです。
	 <b>uaound</b> <small>(ユーバウンド)</small>	30/45	トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、ハイトンボな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
	マッスル・ビルディング	45	ヨガマット		背中・脚・腕を引き締め、胸・ヒップをアップしながらしっかり鍛え、ゆるいサーキット形式で繰り返し行うプログラム。 最後はHIITという脂肪燃焼エクササイズでしめます。初めての方でも楽しみながら、自分の体が変わる感覚を味わえます。
ヨガ&健康&リラックス	グラマッスルフィット	45			グラマッスルとは「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語で「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで美しく健康的な身体を作ります。強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得しやすく、年齢・性別を問わずご参加いただけます。
	ボディケア	45	エクササイズ マット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラムです。
	太極拳	45			有名な中国の国民体操で心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。 ※流派及び団体により武術として指導の違いがある場合がございます。
	リラックスヨガ	45	ヨガマット		座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
	スリムフローヨガ	45	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラムです。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。
	ZENSEE 氣	45	ヨガマット		ZONEに入りやすい音源と、禅の教え、マインドフルネスやフィットネス、武道の動きを融合した有酸素系エクササイズ。気合・集中・達成感をキーワードにご自身のココロとカラダに向き合います。
	Brain to Balance	45			あめのもりメソッドBrain to Balanceとは、脳（神経）と体（筋膜、筋肉）のつながりを意識し、全身のセンサー（感覚受容器）を高める事で〈姿勢〉〈動作〉〈スタイルバランス〉を最善に導いていく、フィットネスの考え方を一歩進めたエクササイズメソッド。また、正しい体の使い方をすることで、体が持っているポテンシャルを効率よく引き出し、最高のパフォーマンスアップが目指せるプログラム。
	美軸ラインストレッチ	45	エクササイズ マット		体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
	美軸フェイス～顔から全身を整える～	45	エクササイズ マット		美軸フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。 顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。凝固固まった顔の筋肉を活性化すると同時にカラダのこばりを解消していきます。
	ダンサーズストレッチ	45	エクササイズ マット		全身のストレッチを行いながら特に股関節の大動脈、リンパを刺激し血行を促進。柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。ダンサーのようなしなやかなからだ作りにお勧めです。
ピラティス プール	ベルビックスストレッチ	45	ヨガマット		骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるクラス。
	骨盤引締めピラティス	45	エクササイズ マット		骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行うことにより、体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すクラス。
	ベーシックピラティス	45	ヨガマット		呼吸とコアの筋肉を感じながら正しい関節の動かし方を習得するエクササイズです。ケガをしない身体やしなやかな身体の使い方を目指すクラス。
	ピラティスプラス	45	エクササイズ マット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
備品・定員	水中ウォーキング	30			基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
	ステップ台	30台			
	エクササイズマット/ヨガマット	32枚			
	バーベルセット	27セット			
	グルーツバンド	27セット			
	トランポリン	32セット			

※備品が必要なクラス※数に限りがあります。なくなり次第定員とさせていただきます。