

**ジェクサー・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 (2026.1.1~)**

2025/4/1.ver

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
7:00			7:30			7:30			7:30		
7:30			8:00	8:00~8:45 美輪フェイス ~顔から全身を整える~ すみれ		8:30	7:30~8:15 リラックスヨガ45 菅野有希		8:30	7:30~8:15 リラックスヨガ45 ARAI	
8:00			8:30			9:00			9:00		
9:00			9:30			10:00	10:00~10:45 ペルビック ストレッチ ワカルヒトミ		10:00	7:30~8:15 リラックスヨガ45 山口隆子	
10:00			10:30	10:10~10:40 <b>TILT</b>		10:30	10:10~10:40 <b>TILT</b>		10:30	10:10~10:40 <b>TILT</b>	
11:00			11:05~11:50	10:50~11:20 <b>TILT</b>		11:05~11:50	10:50~11:20 <b>TILT</b>		11:05~11:50	10:50~11:20 <b>TILT</b>	
11:30	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	Taichi	11:30	11:30~12:00 <b>TILT</b>		11:30	11:30~12:00 <b>TILT</b>		11:30	11:30~12:00 <b>ZUMBA</b> 武内のぞ美	
12:00			12:00	12:10~12:55 <b>ZUMBA</b> 毛利智美		12:00	12:10~12:40 <b>BODYPUMP</b> MASA		12:00	12:10~12:40 <b>TILT</b>	
12:30			12:30	12:10~12:40 <b>TILT</b>	定員: 20	12:30	12:10~12:40 <b>TILT</b>		12:30	12:10~12:40 <b>TILT</b>	
13:00			13:00	13:15~14:00 マッシュ ビルディング 三船麻里子		13:00	13:10~13:55 太極拳 桑原由紀		13:00	13:00~13:45 Shapes Kaho	
13:30			13:30	14:10~14:40 <b>TILT</b>		13:30	14:10~14:40 <b>TILT</b>		13:30	14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	
14:00			14:00	14:10~14:40 <b>TILT</b>		14:00	14:10~14:40 <b>TILT</b>		14:00	14:20~15:05 <b>WOW!HIP</b> ASAOKO	
14:30	RITMOS	HARU	15:00	14:50~15:20 <b>TILT</b>		15:00	14:50~15:20 <b>TILT</b>		15:00	14:50~15:20 <b>TILT</b>	
15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ45		15:30	15:30~16:00 <b>TILT</b>		15:30	15:30~16:00 <b>RITMOS</b> IZU		15:30	15:25~16:10 <b>solca</b> demo LiLian	
16:00	加地由樹子		16:00			16:00			16:00		
16:30			16:30			16:30			16:30		
17:00			17:00			17:00			17:00		
17:30			17:30			17:30			17:30		
18:00			18:00			18:00			18:00		
18:30			18:30	18:40~19:25 <b>TILT</b>		18:30	18:40~19:20 <b>TILT</b>		18:30	18:40~19:20 <b>TILT</b>	
19:00	18:50~19:20 骨盤引き締め ピラティス 前川尚子		19:00	18:50~19:20 <b>TILT</b>		19:00	18:50~19:20 <b>TILT</b>		19:00	18:50~19:20 <b>TILT</b>	
19:30	暗闇		19:30	19:30~20:00 <b>TILT</b>		19:30	19:30~20:00 <b>TILT</b>		19:30	19:00~19:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> Kaho	
20:00	19:45~20:30 <b>WOW!HIP</b> ASAOKO		20:00	20:10~20:40 <b>TILT</b>		20:00	20:10~20:40 <b>TILT</b>		20:00	19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH	
20:30	暗闇		20:30			20:30			20:30	20:05~20:50 <b>Les Mills BODYPUMP</b> mio	
21:00	20:50~21:35 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b>	長澤恵宏	21:00	20:45~21:30 <b>TILT</b>		21:00	21:10~21:55 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 長澤恵宏		21:00	21:10~21:40 <b>core</b> ARAI	
21:30	長澤恵宏		22:00			22:00			22:00		
土曜日			日曜日			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
10:00	暗闇		10:00	10:00~10:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 長澤恵宏		10:00	10:00~11:00 J/EE for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見章子		10:00	10:00~10:40 <b>TILT</b>	
10:30			10:30	10:10~10:40 <b>TILT</b>		10:30	10:50~11:20 <b>TILT</b>		10:30	10:50~11:20 <b>TILT</b>	
11:00			11:00	11:05~11:50 <b>TILT</b>		11:00	11:20~12:05 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 白石周史		11:00	11:30~12:00 <b>TILT</b>	
11:30	11:30~12:00 <b>TILT</b>		11:30	11:30~12:00 <b>TILT</b>		11:30	11:30~12:00 <b>TILT</b>		11:30	11:30~12:00 <b>TILT</b>	
12:00	12:10~12:55 #ラウド		12:00	12:10~12:40 <b>TILT</b>		12:00	12:10~12:40 <b>TILT</b>		12:00	12:10~12:40 <b>TILT</b>	
12:30	#ラウド		12:30	12:50~13:20 <b>TILT</b>		12:30	12:50~13:20 <b>TILT</b>		12:30	12:50~13:20 <b>TILT</b>	
13:00	13:15~14:00 グラマッスルフィット		13:00	13:30~14:00 <b>TILT</b>		13:00	13:30~14:00 エアロビクス ～初級クラス～ 廣田茂子		13:00	13:30~14:00 <b>TILT</b>	
13:30	川又珠実		13:30	14:10~14:40 <b>TILT</b>		13:30	14:10~14:40 <b>TILT</b>		13:30	14:10~14:40 <b>TILT</b>	
14:00			14:00	14:20~15:05 スリムフローヨガ45		14:00	14:20~15:05 リラックスヨガ45 千葉博美		14:00	14:20~15:05 ZENSEE 気 ～集中力×禅～ 長澤恵宏	
14:30	成松阿留奈		14:30	14:50~15:20 <b>TILT</b>		14:30	14:50~15:20 <b>TILT</b>		14:30	14:50~15:20 <b>TILT</b>	
15:00			15:00	15:25~16:10 RITMOS		15:00	15:30~16:00 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> MASA		15:00	15:40~16:25 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 15分インターバル・30分レッスン Taichi	
15:30	廣田茂子		15:30			15:30			15:30		
16:00			16:00	16:30~17:15 LES MILLS <b>BODYPUMP</b> MASA		16:00	16:45~17:45 LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 高橋雅俊		16:00	18:10~18:40 <b>TILT</b>	
16:30			16:30	17:35~18:20 リラックスヨガ45		16:30	18:10~18:40 <b>TILT</b>		16:30		
17:00	萩原香		17:00			17:00			17:00		
17:30			17:30			17:30			17:30		
18:00			18:00	18:10~18:40 <b>TILT</b>		18:00			18:00		
18:30			18:30			18:30			18:30		

プログラム表記について

スタジオレッスン初心者・  
お久しぶりに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

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きまってはご参加いただけません。予めご了承ください。スタジオ内で空き有待での行為は禁止と致します。
- ◆ レッスン開始以降の入退出は安全管理上、ご遠慮ください。
- ◆ レッスン途中で気分が悪くなったりと感じた場合は無理せずに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）
- ◆ スタジオへの入退出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あります。

グルトレゴ参加について

- ◆ グルトレゴ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・開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次消化され、次のレッスンにご予約頂けます。
- ◆レッスンに参加しない場合は自身の端末で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分前にチャイロインできていない場合、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（予約なしで参加・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。

内容				
	クラス名	時間	使用備品	シューズの有無
エアロビクス	エアロビクスコンボ I	45		
	エアロビクス～初級クラス～	45		
	フラダンス	45		
カーディオダンス	RITMOS (リトモス)	45		
	ZUMBA (ズンバ)	45		
	カーディオダンス	45		
	ダンスエアロ	45		
	Salsa tion (サルセーション®)	45		
	K-POP DANCE GROOVE	45		
LES MILLS	BODYCOMBAT (ボディコンバット)	45		
	BODYPUMP (ボディパンプ)	45	ステップ台 バーベルセット	
	Shapes (レスミルズ シェイプス)	45	マット・バンド ウェイトブレート	
筋力コントローリング	WOW!HIP (ウォヒップ)	30/45	ハンド・マット ステップ台 ウェイトブレート	
	WOW!CORE (ウォ!コア)	30/45	ハンド・マット ウェイトブレート	
	UBOUND (ユーバウンド)	30/45	トランポリン	
	マッスル・ビルディング	45	ヨガマット	
	グラマッスルフィット	45		
ヨガ&健康&リラックス	ボディケア	45	エクササイズ マット	
	太極拳	45		
	リラックスヨガ	45	ヨガマット	
	スリムフローヨガ	45	ヨガマット	
	ZENSEE 気	45	ヨガマット	
	Brain to Balance	45		
	美軸ラインストレッチ	45	エクササイズ マット	
	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	
ピラティス	ダンサーズストレッチ	45	エクササイズ マット	
	ペルピックストレッチ	45	ヨガマット	
	骨盤引締めピラティス	45	エクササイズ マット	
	ベーシックピラティス	45	ヨガマット	
	ピラティスプラス	45	エクササイズ マット	
ブル	水中ウォーキング	30		

備品・定員	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。