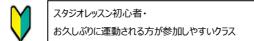


ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋
グループエクササイズタイムスケジュール (2026.1.1~)

2025/4/1.ver

月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			
7:00	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												
8:00	8:00~8:45 美輪フェイス ~顔から全身を整える~ すみれ			7:30~8:15 リラックスヨガ45 吉野有希			7:30~8:00 ヨガ ^{ヨガ} ARAI			7:30~8:15 リラックスヨガ45 山口隆子		
8:30												
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	10:10~10:40 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 コボ I 佐々木路	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	10:50~11:20 TILT			11:05~11:50 カーディオダンス ~エアロダンス~ 未登録	10:50~11:20 TILT		10:50~11:35 ペーチック ピラティス 佐々木路	10:50~11:20 TILT		11:05~11:50 ZUMBA 武内のぞ美	11:30~12:00 TILT	11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ 定員: 20
11:30	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi			11:30~12:00 TILT			11:30~12:00 TILT					
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	12:10~12:40 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:10~12:40 TILT		12:10~12:40 リラックスヨガ45 岡村幸	12:10~12:40 TILT		12:10~12:40 ダンスアロ 武内のぞ美	12:50~13:20 TILT	
13:00		12:50~13:20 定員: 20										
13:30	13:15~14:00 マッシュ 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 ペルビックストレッチ 石岡ゆか	14:10~14:40 TILT		14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	14:10~14:40 TILT		14:20~15:05 WOW!HIP ASAKO	14:50~15:20 TILT	
15:00		14:50~15:20 TILT					14:50~15:20 ピラティス プラス chiyo	14:50~15:20 TILT		15:25~16:10 salsa demo LiLian	15:30~16:00 TILT	
15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:30~16:00 TILT					16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子					
16:00												
16:30												
17:00												
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 長澤恵宏	18:50~19:20 TILT		19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	19:30~20:00 TILT		19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH	19:30~20:00 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	20:10~20:40 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 長澤恵宏			20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 長澤恵宏			21:10~21:55 ZENSEE 気 ~集中力×禅~ 長澤恵宏			21:10~21:40 ZENSEE 気 ~集中力×禅~ 長澤恵宏		
21:30												
22:00												
土曜日			日曜日			木曜日			金曜日			
10:00	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
10:30	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏	10:10~10:40 TILT		10:00~11:00 ヨガ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見章子 定員: 27名	10:10~10:40 TILT		10:10~10:40 TILT			10:10~10:40 TILT		
11:00		10:50~11:20 TILT		10:50~11:20 TILT			10:50~11:20 TILT			10:50~11:20 TILT		
11:30	11:05~11:50 GYM CORE サトシ	11:30~12:00 TILT		11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	11:30~12:00 TILT		12:10~12:40 TILT			12:10~12:40 TILT		
12:00												
12:30	12:10~12:55 ubound #ラッパー	12:10~12:40 TILT		12:50~13:20 LES MILLS Shapes Kaho	12:10~12:40 TILT		12:50~13:20 TILT			12:50~13:20 TILT		
13:00												
13:30	13:15~14:00 グラマッスルフィット 川又珠実	13:30~14:00 TILT		13:30~14:00 エアロビクス ~初級クラス~ 廣田茂子	13:30~14:00 TILT		14:10~14:40 TILT			14:10~14:40 TILT		
14:00												
14:30	14:20~15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈	14:50~15:20 TILT		14:35~15:20 リラックスヨガ45 千葉博美	14:50~15:20 TILT		14:50~15:20 TILT			14:50~15:20 TILT		
15:00												
15:30	15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子	15:30~16:00 TILT		15:40~16:25 LES MILLS BODYPUMP 15分インターバル・30分レッスン Taichi	15:30~16:00 TILT		15:30~16:00 TILT			15:30~16:00 TILT		
16:00												
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊		16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊	16:45~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊		16:10~18:40 TILT			16:10~18:40 TILT		
17:00												
17:30	17:35~18:20 リラックスヨガ45 萩原香	18:10~18:40 TILT										
18:00												
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。
- 定員を超過した場合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り、つらさを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、付き物の飲み物のみお持ち込み可能です。（ガラス製品を不可）
- スタジオレッスン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い場合がございます。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・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。
- レッスンに参加され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分前にチャットでできていない場合、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、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。