

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 (2026.4.1~)

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												
8:00				7:30~8:15 リラックスヨガ45 菅野有希						7:30~8:15 リラックスヨガ45 山口隆子		
8:30	8:00~8:45 美輪フェイス ~顔から全身を整える~ すみれ											
9:00												
9:30												
10:00	10:00~10:45 ハルピック ストレッチ ヴェルデひび	10:10~10:40 マンツーマンサポート		10:00~10:45 美輪ラインストレッチ yuka	10:10~10:40 マンツーマンサポート		9:45~10:30 エアロビクス コボ1 佐々木啓	10:10~10:40 マンツーマンサポート		10:00~10:45 ボディケア 神光治	10:10~10:40 マンツーマンサポート	
10:30												
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi	10:50~11:20 マンツーマンサポート		11:05~11:50 カーディオダンス ~エプロンズ~ モリス 木原啓貴	10:50~11:20 マンツーマンサポート		10:50~11:35 ベシック ピラティス 佐々木啓	10:50~11:20 マンツーマンサポート		11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 武内由美	10:50~11:20 マンツーマンサポート	11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ 定員:20
11:30												
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:10~12:40 マンツーマンサポート		12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:10~12:40 マンツーマンサポート		11:55~12:40 リラックスヨガ45 岡村幸	12:10~12:40 マンツーマンサポート		12:10~12:55 ダンスエアロ 武内由美	12:10~12:40 マンツーマンサポート	
12:30												
13:00	13:15~14:00 マッスル・ ビルディング 三船麻理子	13:30~14:00 マンツーマンサポート		13:10~13:55 太極拳 桑原由紀	13:30~14:00 マンツーマンサポート		13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT SOTA	13:30~14:00 マンツーマンサポート		13:15~14:00 Brain to Body 幸恵	13:30~14:00 マンツーマンサポート	
13:30												
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:50~15:20 マンツーマンサポート		14:10~14:55 ハルピックストレッチ 石岡ゆか	14:10~14:40 マンツーマンサポート		14:05~14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	14:10~14:40 マンツーマンサポート		14:20~15:05 Wow! HOP ASAKO	14:10~14:40 マンツーマンサポート	
14:30												
15:00	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:30~16:00 マンツーマンサポート		15:15~16:00 RITMOS IZU	15:30~16:00 マンツーマンサポート		15:10~15:55 NEW K-POP CHOA Luna	15:30~16:00 マンツーマンサポート		15:25~16:10 NEW ジャズダンス 松本知沙美	15:30~16:00 マンツーマンサポート	
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18:40~19:25 骨盤引き締め ピラティス 前川由子	18:50~19:20 マンツーマンサポート		18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏	18:50~19:20 マンツーマンサポート		18:10~18:40 マンツーマンサポート	18:50~19:20 NEW パワ Yoga モリコエミ	18:10~18:40 マンツーマンサポート	18:10~18:40 マンツーマンサポート	18:50~19:20 マンツーマンサポート	
19:00												
19:30	19:45~20:30 NEW LES MILLS BODYCOMBAT SOTA	20:10~20:40 マンツーマンサポート		19:40~20:25 ZUMBA 菊池良子	20:10~20:40 マンツーマンサポート		20:05~20:50 NEW LES MILLS BODYATTACK ARAI	20:10~20:40 マンツーマンサポート		19:00~19:45 NEW K-POP DANCE GROOVE SINH	19:30~20:00 マンツーマンサポート	
20:00												
20:30	20:50~21:20 NEW ASAKO			20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏			21:10~21:40 NEW ARAI			20:55~21:40 NEW LES MILLS BODYCOMBAT Taichi		
21:00												
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 NEW LES MILLS BODYCOMBAT SOTA	10:10~10:40 マンツーマンサポート		10:00~11:00 バレイ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見優子	10:10~10:40 マンツーマンサポート	
10:30 NEW ARAI	10:50~11:20 マンツーマンサポート		11:20~12:05 NEW LES MILLS BODYCOMBAT Luna	10:50~11:20 マンツーマンサポート	
11:00 NEW ARAI	11:30~12:00 マンツーマンサポート		12:25~13:10 Wow! HOP Luna	11:30~12:00 マンツーマンサポート	
11:30 BOUND まっちゃん	12:10~12:40 マンツーマンサポート		13:30~14:15 エアロビクス ~初級クラス~ 廣田茂子	12:50~13:20 マンツーマンサポート	
12:00 13:15~14:00 グラマッスルフィット 川又珠美	13:30~14:00 マンツーマンサポート		14:35~15:20 リラックスヨガ45 千原博美	14:10~14:40 マンツーマンサポート	
12:30 14:20~15:05 スリムプロ-ヨガ45 成松阿留奈	14:50~15:20 マンツーマンサポート		15:40~16:25 NEW LES MILLS BODYPUMP Taichi	15:30~16:00 マンツーマンサポート	
13:00 15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子	15:30~16:00 マンツーマンサポート		16:45~17:30 NEW LES MILLS BODYATTACK 15分エアロ+30分ダンス ARAI	16:10~16:40 マンツーマンサポート	
13:30 17:35~18:20 リラックスヨガ45 萩原香	18:10~18:40 マンツーマンサポート			18:10~18:40 マンツーマンサポート	
14:00 18:40~19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊					

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、ご参加いただけ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室は安全管理上、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室はインストラクターの指示に従い、遅やにお願致します。
- ◆ 奇声、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荷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。施設内の案内表示、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。

マンツーマンサポートご参加について

- ◆ マンツーマンサポート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時間消化され、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分前までに予約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ようをお願い致します。
- ◆ 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、またはエクササイズのご利用をお断りさせていただきます。

※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。

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。