

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 (2026.5.1~)

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 NEW SOTA			7:30~8:15 リラックスヨガ45 山口隆子		
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												
9:00												
9:30												
10:00	10:00~10:45 ヘルピック ストレッチ ヴェルデ比呂	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 エアロピクス 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 カーン・イタナス ~エロダンス モック 木原悠真	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 ZUMBA 武内のぞ美	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 ASAKO
11:30		11:30~12:00 マンツーマンサポート			11:30~12:00 マンツーマンサポート			11:30~12:00 マンツーマンサポート			11:30~12:00 マンツーマンサポート	
12:00			12:15~12:45 水中ウォーキング Bian	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 武内theぞ美	12:10~12:40 マンツーマンサポート	
12:30	12:10~12:55 ZUMBA 毛利節美	12:10~12:40 マンツーマンサポート			12:50~13:20 マンツーマンサポート			12:50~13:20 マンツーマンサポート			12:50~13:20 マンツーマンサポート	
13:00		12:50~13:20 マンツーマンサポート		13:10~13:55 太陽拳 桑原由紀	13:30~14:00 マンツーマンサポート		13:00~13:45 NEW BOUND SOTA	12:50~13:20 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	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			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	13:30~14:00 マンツーマンサポート		14:20~15:05 Wow! HIP ASAKO	14:10~14:40 マンツーマンサポート	
14:00				14:10~14:55 ヘルピックストレッチ 石野ゆか	14:50~15:20 マンツーマンサポート			14:50~15:20 マンツーマンサポート			14:50~15:20 マンツーマンサポート	
14:30	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:50~15:20 マンツーマンサポート			15:15~16:00 RITMOS IZU		15:10~15:55 NEW PUMP & JAZZ Luna	15:30~16:00 マンツーマンサポート		15:25~16:10 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	
15:00												
15:30	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由母子	15:30~16:00 マンツーマンサポート										
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30		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			18:10~18:40 マンツーマンサポート			18:10~18:40 マンツーマンサポート	
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 マンツーマンサポート		18:50~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊	18:50~19:20 マンツーマンサポート			18:50~19:20 マンツーマンサポート		19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH	18:50~19:20 マンツーマンサポート	
19:30		19:30~20:00 マンツーマンサポート			19:30~20:00 マンツーマンサポート			19:30~20:00 マンツーマンサポート			19:30~20:00 マンツーマンサポート	
20:00	19:45~20:30 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 LES MILLS BODYATTACK ARAI	20:10~20:40 マンツーマンサポート		20:05~20:55 LES MILLS BODYPUMP Taichi	20:10~20:40 マンツーマンサポート	
20:30												
21:00	20:50~21:20 ASAKO			20:45~21:30 LES MILLS BODYPUMP Taichi			21:10~21:40 ARAI			20:55~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi		
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 SOTA	10:10~10:40 マンツーマンサポート		10:00~11:00 バレエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見麗子	10:10~10:40 マンツーマンサポート	
11:00 LES MILLS CORE ARAI	10:50~11:20 マンツーマンサポート		11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT Luna	10:50~11:20 マンツーマンサポート	
11:30	11:05~11:50 マンツーマンサポート			11:30~12:00 マンツーマンサポート	
12:00	12:10~12:55 BOUND #ラッキー	12:10~12:40 マンツーマンサポート	12:25~13:10 Wow! HIP Luna	12:10~12:40 マンツーマンサポート	
12:30		12:50~13:20 マンツーマンサポート		12:50~13:20 マンツーマンサポート	
13:00	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	13:30~14:15 エアロピクス ~初級クラス~ 廣田茂子	13:30~14:00 マンツーマンサポート	
13:30		14:10~14:40 マンツーマンサポート		14:10~14:40 マンツーマンサポート	
14:00	14:20~15:05 スリムアローヨガ45 成松阿留奈	14:50~15:20 マンツーマンサポート	14:35~15:20 リラックスヨガ45 千葉博美	14:50~15:20 マンツーマンサポート	
14:30		15:30~16:00 マンツーマンサポート		15:30~16:00 マンツーマンサポート	
15:00	15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子		15:40~16:25 LES MILLS BODYPUMP Taichi		
15:30					
16:00	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA		16:45~17:30 LES MILLS BODYATTACK ARAI		
16:30					
17:00	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	
17:30					
18:00					
18:30	18:40~19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊				

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。

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
暗闇照明クラス 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にお願い致します。予約がない場合は、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場は安全管理上、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場はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いします。
- ◆ 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。

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可能となります。
- ◆ レッスン参加後に1件消化され、次のレッスンにご予約頂きます。
- ◆ 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お願いします。
- ◆ 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。