

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（2026.7.1～）

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				7:30～8:15 リラクソヨガ45 菅野有希			7:30～8:00 SOTA			7:30～8:15 リラクソヨガ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 ヴェルディのみ	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 コンボ1 佐々木杏	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 カーチイダンス ～エアロダンス 木原悠貴	10:50～11:20 マンツーマンサポート		10:50～11:35 ベーシック ピラティス 佐々木杏	10:50～11:20 マンツーマンサポート		10:50～11:20 マンツーマンサポート		
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		11:05～11:50 ZUMBA 武内のぞ美	11:30～12:00 マンツーマンサポート	11:15～11:45 水中ウォーキング ASAKO
12:00							11:55～12:40 リラクソヨガ45 岡村幸					
12:30	12:10～12:55 ZUMBA 毛利留美	12:10～12:40 マンツーマンサポート	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			12:10～12:40 マンツーマンサポート		12:10～12:55 ダンスエアロ 武内のぞ美	12:10～12:40 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	定員:20		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	
13:30	13:15～14:00 マッスル・ ビルディング 三船舞子	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 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	
14:00												
14:30	14:20～15:05 RITMOS HARU	14:50～15:20 マンツーマンサポート		14:10～14:55 ヘルピックストレッチ 石岡ゆか	14:50～15:20 マンツーマンサポート		14:05～14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	14:50～15:20 マンツーマンサポート		14:20～15:05 ZUMBA ASAKO	14:50～15:20 マンツーマンサポート	
15:00												
15:30	15:25～16:10 リラクソヨガ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 K-POP & 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	
16:00												
16:30							16:15～17:00 フラダンス 田辺紀子					
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 前川由子	18:50～19:20 マンツーマンサポート		18:30～19:20 Les Mills BODYCOMBAT 高橋雅俊	18:50～19:20 マンツーマンサポート		19:00～19:45 バーヨーガ モリ・ニコニコ	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		19:40～20:25 ZUMBA 菊池良子	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			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		20:05～20:35 Les Mills BODYPUMP Taichi	20:10～20:40 マンツーマンサポート	
20:30												
21:00	20:50～21:40 Les Mills BODYCOMBAT ASAKO			20:45～21:30 Les Mills BODYPUMP ASAKO			21:10～21:40 Les Mills CORE 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						
10:30	10:00～10:45 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】 能見華子	10:10～10:40 マンツーマンサポート	
11:00		10:50～11:20 マンツーマンサポート			10:50～11:20 マンツーマンサポート	
11:30	11:05～11:50 Les Mills CORE ARAI	11:30～12:00 マンツーマンサポート		11:20～12:05 Les Mills BODYCOMBAT Luna	11:30～12:00 マンツーマンサポート	
12:00					12:10～12:40 マンツーマンサポート	
12:30	12:10～12:55 Les Mills Bound #うっちー	12:10～12:40 マンツーマンサポート		12:25～13:10 ZUMBA Luna	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				
13:30	13:15～14:00 グラマッスルフィット 川又珠実	13:30～14:00 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	13:30～14:00 マンツーマンサポート	
14:00		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	
14:30	14:20～15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈	14:50～15:20 マンツーマンサポート		14:35～15:20 リラクソヨガ45 千原博美	14:50～15:20 マンツーマンサポート	
15:00						
15:30	15:25～16:10 RITMOS 廣田茂子	15:30～16:00 マンツーマンサポート		15:40～16:25 Les Mills BODYPUMP Taichi	15:30～16:00 マンツーマンサポート	
16:00						
16:30	16:30～17:15 Les Mills BODYPUMP MASA			16:45～17:30 Les Mills BODYATTACK ～初級から上級まで～ ARAI		
17:00						
17:30	17:35～18:20 リラクソヨガ45 萩原香				18:10～18:40 マンツーマンサポート	
18:00						
18:30		18:10～18:40 マンツーマンサポート				
19:00						

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り、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、速やかにお願い致します。
- ◆ 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きます場合がございます。予めご了承ください。

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・閉講する場合もございます。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。