

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 (2026.10.1～)

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 ヴァルディカ	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 LesMills 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	
11:30		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	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 LesMills 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 BOUND 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	14:10～14:40 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! HIP ASAKO	14:10～14:40 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 wow! HIP & ZUMBA 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 CHISAMI	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 山田弘美					
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		18:30～19:20 LesMills BODYCOMBAT 小澤優希	18:50～19:20 マンツーマンサポート		19:00～19:45 バレーボール モリ・ニコニコ	18:50～19:20 マンツーマンサポート		18:45～19:30 コアピラティス 前川尚子	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 LesMills 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 LesMills BODYATTACK ARAI	20:10～20:40 マンツーマンサポート		19:50～20:35 LesMills BODYPUMP Taichi	20:10～20:40 マンツーマンサポート	
20:30												
21:00	20:50～21:20 LesMills BODYATTACK SOTA			20:45～21:30 LesMills BODYPUMP Taichi			21:10～21:40 LesMills BODYCOMBAT ARAI			20:55～21:40 LesMills 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	10:00～10:45 LesMills 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							
10:30												
11:00	11:05～11:50 wow! HIP SOTA	10:50～11:20 マンツーマンサポート		11:20～12:05 LesMills BODYCOMBAT Luna	11:30～12:00 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		12:25～13:10 wow! HIP & ZUMBA Luna	12:10～12:40 マンツーマンサポート							
12:00	12:10～12:55 BOUND #うちー	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							
12:30												
13:00	13:15～14:00 LesMills BODYATTACK ARAI	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							
13:30												
14:00	14:20～15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈	14:10～14:40 マンツーマンサポート		14:35～15:20 リラクソヨガ45 千葉博美	14:10～14:40 マンツーマンサポート							
14:30												
15:00	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 LesMills BODYPUMP ASAKO	15:30～16:00 マンツーマンサポート							
15:30												
16:00	16:30～17:15 LesMills BODYPUMP MASA			16:45～17:15 wow! HIP ASAKO								
16:30												
17:00	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			18:10～18:40 マンツーマンサポート							
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												

プログラム表記について



スタジオレッスン初心者・
久しぶりに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アプリまたはWEBサービスでレッスン参加位置をご予約の上、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致します。チェックインがない場合は自動的にレッスン予約がキャンセルとなります。
- ◆ レッスン開始10分前以降、空きがある場合アプリまたはWEBサービス内の【直前予約】からご予約ください。
- ◆ 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籠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。

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・固請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分前までに予め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。
- ◆ レッスン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【直前予約】からご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、またはジッソーのご利用をお断りさせていただきます。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・時間変更の場合がございます。
※プログラム名称は効果を保証するものではありません。