

3月20日（木）春分の日

グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
9:30	9:30~10:15 エアロピクスコンボI 佐々木啓 定員: 24		終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご利用頂けます。
10:00	10:35~11:35 Special Special		
10:30	ボールピラティス 佐々木啓 有料イベント 定員: 15	10:50~11:20 ギルトレ	
11:00	11:55~12:40 リラクソヨガ45 岡村幸 定員: 25	11:30~12:00 ギルトレ	
11:30	13:00~13:45 バレエ ～基礎クラス～ YASUKO 定員: 24	12:10~12:40 ギルトレ	
12:00	14:05~14:50 ダンサーズストレッチ YASUKO 定員: 25	12:50~13:20 ギルトレ	
12:30	15:10~15:55 代謝アップピラティス chiyo 定員: 25	13:30~14:00 ギルトレ	
13:00	16:15~17:00 LES MILLS BODY PUMP 長澤憲宏 定員: 25	14:10~14:40 ギルトレ	
13:30	17:20~18:05 LES MILLS BODY COMBAT 長澤憲宏 定員: 24	14:50~15:20 ギルトレ	
14:00		15:30~16:00 ギルトレ	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

※プログラム名物は、効果を保証するものではありません。

初心者歓迎クラス
 暗闇照明クラス
 Special
 イベントクラス

ボールピラティス	10:35~11:35
佐々木 啓	
ソフトジムボールを使い、 可動性安定性をテーマに行う内容です。 ツールを扱うことで手や足の 末端までの操作性を高めることもでき、 脳トレとしても最適です。	
【有料イベントのお知らせ】 定員15名・料金1,650円(税込) イベント開始15分前までのご入金をお願いします。 ご入金後の返金はいたしかねます。	
【ご予約開始日時・ご予約方法】 2025年2月22日(土)12:00~ 会員メニューのイベント⇒イベント予約⇒ 講座コード空欄で「次へ」⇒ 「ジェクサー池袋」を選択⇒ 受講場所を選択してご予約	

代謝アップピラティス	15:10~15:55
chiyo	
身体の軸を伸ばして全身を引き締める！ いつもより少しテンポアップしながら リズミカルに行なって、 身体の芯から温めほぐして引き締めます。	

全クラスWEB予約制です
 ご不明な点がございましたら
 お気軽にスタッフにお声がけください

モーニング会員様、デイトタイム会員様は時間外利用料1,100円でご利用いただけます。

営業時間 8:00~20:00

※ジャグジーのご利用は19:30まで、プールエリアのご利用は9:30~19:45までとなります。

クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。