

ジェクサー池袋ゴールデンウィークタイムスケジュール

5月1日(木)

5月2日(金)



	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	7:30~8:00 WOW! CORE Kaho			7:30~8:15 リラックスヨガ45 山口隆子			7:30
8:00	定員: 25			定員: 25			8:00
8:30							8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00	9:45~10:30 エアロピクス コンボI 佐々木啓	10:10~10:40 TILTレ		有料レッスン 9:45~10:45 股関節の 柔軟性アップ 神光治	10:10~10:40 TILTレ		10:00
10:30	定員: 24			定員: 20			10:30
11:00	10:50~11:35 エアロスタート &ストレッチ 佐々木啓	10:50~11:20 TILTレ		11:05~11:50 ZUMBA 武内のぞ美	10:50~11:20 TILTレ		11:00
11:30	定員: 24			定員: 24			11:30
12:00	有料レッスン 11:55~12:55 腹側迷走神経を 活性化!! アジャスト付き フローヨガ 岡村幸	11:30~12:00 TILTレ		11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ	11:30~12:00 TILTレ		12:00
12:30	定員: 15	12:10~12:40 TILTレ		12:10~12:55 ダンスエアロ 武内のぞ美	12:10~12:40 TILTレ		12:30
13:00		12:50~13:20 TILTレ		定員: 24			13:00
13:30	13:10~13:45 LES MILLS Shapes 35分ver Kaho	13:30~14:00 TILTレ		13:15~14:00 Brain to Balance 幸恵	13:30~14:00 TILTレ		13:30
14:00	定員: 25			定員: 25			14:00
14:30	14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ YASUKO	14:10~14:40 TILTレ		14:20~15:05 WOW! CORE 長澤憲宏	14:10~14:40 TILTレ		14:30
15:00	定員: 25			定員: 25			15:00
15:30	15:10~15:55 ピラティスプラス chiyo	14:50~15:20 TILTレ		15:25~16:10 salsa Lilian demo	14:50~15:20 TILTレ		15:30
16:00	定員: 25			定員: 24			16:00
16:30	16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子						16:30
17:00	定員: 25						17:00
17:30							17:30
18:00		18:10~18:40 TILTレ					18:00
18:30							18:30
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏	18:50~19:20 TILTレ		19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH	18:50~19:20 TILTレ		19:00
19:30	定員: 25	19:30~20:00 TILTレ		定員: 24	19:30~20:00 TILTレ		19:30
20:00							20:00
20:30	20:05~20:50 JBOUND mio	20:10~20:40 TILTレ		20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	20:10~20:40 TILTレ		20:30
21:00	定員: 25			定員: 24			21:00
21:30	21:10~21:40 WOW! HIP 長澤憲宏			21:10~21:40 WOW! HIP Kaho			21:30
22:00	定員: 25			定員: 25			22:00

※ 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いただけます。

プログラム費について

- 初め者歓迎クラス
- 睡眠改善クラス
- イベントクラス

全クラスWEB予約制です

クラブやインストラクターの都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。
営業時間6:00~23:00
ジャグジーのご利用は22:30まで、プールエリアのご利用時間は7:00~22:45です。