

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3日(土) 憲法記念日

5月4日(日) みどりの日

5月5日(月) こどもの日

	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			
9:00			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。			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。	8:55~9:40			9:00		
9:30									美軸フェイス			9:30
10:00	10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員: 24	10:10~10:40 TILT			10:00~11:00 バレエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見章子 定員: 12		10:10~10:40 TILT		10:00~10:45 パールピクストレッチ 初夏を元気に!! 腸活 ヴェルデひとみ 定員: 25	10:10~10:40 TILT		10:00
10:30												10:30
11:00	11:05~11:50 ZENSEE 氣 ~集中力×禅~ 長澤憲宏 定員: 25	10:50~11:20 TILT			11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史 定員: 24		10:50~11:20 TILT		11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員: 24	10:50~11:20 TILT		11:00
11:30												11:30
12:00	12:10~12:55 UBOUND. #うっちー 定員: 25	12:10~12:40 TILT			12:25~13:10 LES MILLS Shapes Kaho 定員: 25		12:10~12:40 TILT		12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員: 24	12:10~12:40 TILT		12:00
12:30												12:30
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子 定員: 25	13:30~14:00 TILT			13:30~14:15 エアロビクス 初級クラス 廣田茂子 定員: 24		12:50~13:20 TILT		13:15~14:00 マッスルビルディング 三船麻里子 定員: 25	13:30~14:00 TILT		13:00
13:30												13:30
14:00	14:20~15:05 スリムフローヨガ45 マー 定員: 25	14:10~14:40 TILT			14:35~15:20 アロマヨガ 千葉博美 定員: 25		14:10~14:40 TILT		14:20~15:05 RITMOS HARU 定員: 24	14:10~14:40 TILT		14:00
14:30												14:30
15:00	15:25~16:25 RITMOS バックナンパ スペシャル!! 廣田茂子 定員: 24	15:30~16:00 TILT			15:40~16:25 LES MILLS BODYPUMP 15分デクニック+30分レッスン 長澤憲宏 定員: 25		14:50~15:20 TILT		15:25~16:10 リラクソヨガ45 加地由樹子 定員: 24	15:30~16:00 TILT		15:00
15:30												15:30
16:00	16:45~17:30 LES MILLS BODYPUMP MASA 定員: 25				16:45~17:30 Wow! HIP アミー★ 定員: 25				16:30~17:30 有料レッスン LES MILLS BODYCOMBAT 板橋店コラボレッスン Kaho & MISUZU 定員: 24			16:00
16:30												16:30
17:00									17:50~18:50 有料レッスン LES MILLS BODYPUMP 板橋店コラボレッスン Taichi & かなで 定員: 24			17:00
17:30												17:30
18:00		プログラム表記について								18:00		
18:30	初心者歓迎クラス	暗闇照明クラス	イベントクラス	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。						18:30		

全クラスWEB予約制です
 モーニング会員様、デイタイム会員様は時間外利用料1,650円でご利用いただけます。
 営業時間8時00分~20時00分
 ジャグジーのご利用は19時30分まで、プールエリアのご利用は19時30分~19時45分までとなります。