

シェクサー・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 (2024.5/1~)

2024.04/14 ver

7:00	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
7:30	7:30~8:15 Brain to Balance 幸恵 定員:225			7:30~8:15 リラックスヨガ 45 HIROF 定員:225			7:30~8:00 LES MILLS CORE Kaho 定員:225			7:30~8:15 リラックスヨガ 45 山口隆子 定員:225		
8:30							8:25~9:25 ピラティス スクール ~BEGINNERS~ 【有料クラス】 佐々木啓 定員:225					
9:30												
10:00	10:00~10:45 パールビック ストレッチ ウェルティひとみ 定員:225			10:00~10:45 美脚ライン ストレッチ yuka 定員:225			9:45~10:30 エアロピクス コンボI 佐々木啓 定員:224			NEW 10:00~10:45 ボディケア 神光治 定員:225		
10:30												
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho 定員:224	11:15~11:45 TILT		11:05~11:50 カーディオダンス ~エアロダンス ミックス~ 木原啓貴 定員:224	11:15~11:45 TILT		10:50~11:35 エアロスタート &ストレッチ 佐々木啓 定員:224	11:15~11:45 TILT		11:05~11:50 LBOUND Mii 定員:225	11:15~11:45 TILT	11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ 定員:220
11:30												
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員:224	12:15~12:45 TILT	12:15~12:45 水中ウォーキング スタッフ 定員:220	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP MASA 定員:225	12:15~12:45 TILT		11:55~12:40 リラックスヨガ 45 岡村幸 定員:225	12:15~12:45 TILT		12:10~12:55 Brain to Balance 幸恵 定員:225	12:15~12:45 TILT	
12:30												
13:00	13:15~14:00 スリムフロー ヨガ45 三船麻里子 定員:225	13:15~13:45 TILT		13:10~13:55 WOW!HIP かなで 定員:225	13:15~13:45 TILT		13:00~13:45 ハルエ ~基礎クラス~ YASUKO 定員:224	13:15~13:45 TILT		13:15~14:00 ZUMBA 武内のぞ美 定員:224	13:15~13:45 TILT	
13:30												
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU 定員:224	14:15~14:45 TILT		14:10~14:55 背骨 コンディショニング 高橋恵子 定員:225	14:15~14:45 TILT		14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ YASUKO 定員:225	14:15~14:45 TILT		14:20~15:05 ダンスエアロ 武内のぞ美 定員:224	14:15~14:45 TILT	
14:30												
15:00	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子 定員:225	15:15~15:45 TILT		15:15~16:00 RITMOS IZU 定員:224	15:15~15:45 TILT		15:10~15:55 ピラティス クラス chyō 定員:225	15:15~15:45 TILT		15:25~16:10 sola demo Lilian 定員:224	15:15~15:45 TILT	
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:00~19:45 骨盤引締め ピラティス 前川隆子 定員:225	19:15~19:45 TILT		19:40~20:25 ZUMBA 菊池良子 定員:224	19:15~19:45 TILT		19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤恵宏 定員:225	19:15~19:45 TILT		19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE HIROKI 定員:224	19:15~19:45 TILT	
19:30												
20:00	20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏 定員:224			20:45~21:30 LBOUND Mii 定員:225			20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏 定員:224			20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho 定員:224		
20:30												
21:00	21:10~21:40 LES MILLS CORE 長澤恵宏 定員:225						21:10~21:55 コア ピラティス 前川隆子 定員:225			21:10~21:40 WOW!HIP Kaho 定員:225		
21:30												
22:00												

イベントの詳細につきましては、
ホームページ最新情報、また
はスタジオ横の掲示をご覧ください。

10:00	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 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏 定員:224			有料クラス 10:00~11:00 ハルエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見里子 定員:225		
10:30						
11:00	11:05~11:50 フィット コンディショニング45 高橋典子 定員:225	11:15~11:45 TILT		11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史 定員:224	11:15~11:45 TILT	
11:30						
12:00	12:10~12:55 Balletone 高橋典子 定員:224	12:15~12:45 TILT		12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 白石周史 定員:225	12:15~12:45 TILT	
12:30						
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM 菅沼美穂美 定員:224	13:15~13:45 TILT		13:30~14:15 RITMOS 村井千鶴 定員:224	13:15~13:45 TILT	
13:30						
14:00	14:20~15:05 スリムフロー ヨガ45 成松阿留奈 定員:225	14:15~14:45 TILT		14:35~15:20 リラックスヨガ 45 千葉博美 定員:225	14:15~14:45 TILT	
14:30						
15:00	15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子 定員:224	15:15~15:45 TILT		15:40~16:25 LES MILLS BODYATTACK SHUNSUKE 定員:224	15:15~15:45 TILT	
15:30						
16:00						
16:30	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA 定員:225	16:15~16:45 TILT		16:45~17:30 ZENSEE 氣 ~集中力アップ~ 長澤恵宏 定員:225	16:15~16:45 TILT	
17:00						
17:30	17:35~18:20 リラックスヨガ 45 萩原香 定員:225	17:15~17:45 TILT			17:15~17:45 TILT	
18:00						
18:30						

プログラム表記について

運動初心者・久しぶりに運動される方
体力に自信のない方にお勧めのクラス

暗闇 暗闇照明クラス

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場は安全管理上、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場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履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。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。

グルトレご参加について

- ◆ グルトレ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・開講する場合がございます。予めご了承ください。

WEB予約・その他注意事項について

- ◆ 全てのクラスは完全予約制です。
- ◆ 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)
- ◆ 1ヶ月分のご予約は前月23日午前0時から予約開始となります。
- ◆ 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きます。
- ◆ レッスンにご参加されない場合はご自身の端末で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。自動キャンセルされた空き枠については、レッスン開始5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るようお願いいたします。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、またはシェクサーのご利用をお断りさせていただく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。