ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋

4月29日（月）昭和の日

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
9:45~10:30 ペルビックストレッチ ヴェルデひとみ 定員：25		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・遊泳コースをご自由にご利用頂けます。
暗闇 Special 10：50~11：50 LesMILLS BODYJAM ～マスタークラス～ 萱沼美結菜 定員：24	11:15~11:45 グルトレ	
12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員：24	12:15~12:45 グルトレ	
13:15~14:00 スリムフローヨガ45 三船麻里子 定員：25	13:15~13:45 グルトレ	
14：20~15：05 RITMOS HARU 定員：24	14:15~14:45 グルトレ	
15：25~16：10 リラックスヨガ45 加地由樹子 定員：25	15:15~15:45 グルトレ	
16：30~17：15 ZENSEE 氣 ～集中力×禅～ 長澤憲宏 定員：25	16:15~16:45 グルトレ	
暗闇 17：35~18：20 LesMILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員：24	17:15~17:45 グルトレ	
	18:15~18:45 グルトレ	

※プログラム名称は、効果を保証するものではございません

初心者歓迎クラス　暗闇 暗闇照明クラス　Special イベントクラス

LesMILLS BODYJAM ～マスタークラス～	10:50~11:50
萱沼美結菜	

BODYJAMの60分レッスンやっちゃいます♪
私といっしょに踊りまくりましょう！！
4月から下記の日時で担当いたします！

萱沼美結菜
土曜日 13：15~14：00 BODYJAM

まだ参加したことない方も、
ぜひこの機会にいかがですか？？
みなさんのご参加をお待ちしております♡

ZENSEE 氣 ～集中力×禅～	16：30~17：15
長澤憲宏	

気合・集中・達成感をキーワードに
ご自身のココロとカラダに向き合う
武道の動きを融合した有酸素系エクササイズです！
初めての方でもご参加いただける内容です！
池袋店 日曜日16：45~17：30
板橋店 土曜日14：15~15：00
お気軽にご参加ください♪

全クラスWEB予約となります
ご不明な点がございましたら
お気軽にスタッフにお声掛けください

モーニング会員様、デイ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）
※プールエリアの利用時間は、9:30~20:00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。

https://www.jexer.jp