

ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋 ゴールデンウィークタイムスケジュール

	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6(月)
7:00			憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日
7:30	7:30~8:15 リラックスヨガ45 HIROE 定員：25	7:30~8:00 Wow! CORE Kaho 定員：25				
8:00						
8:30						
9:00						
9:30						
10:00	10:00~10:45 美軸ラインストレッチ yuka 定員：25	9:45~10:30 エアロピクス コンボ I 佐々木啓 定員：24 Special	9:45~10:30 ボディケア 神光治 定員：25	10:00~10:45 LesMILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員：24	10:00~11:00 有料スクール バレエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見章子 定員：12	10:00~10:45 Special ベルビクストレッチ ～浮き輪肉撃退編～ ヴェルデひとみ 定員：25
10:30						
11:00	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：24	10:50~11:35 ビギナーステップ 佐々木啓 定員：24 Special	10:50~11:50 UBOUND ～マスタークラス～ Mii 定員：25	11:05~11:50 フット コンディショニング45 高橋典子 定員：25	11:20~12:05 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史 定員：24	11:05~11:50 LesMILLS BODYCOMBAT Kaho 定員：24
11:30						
12:00	12:05~12:50 LesMILLS BODYPUMP MASA 定員：25 Special	11:55~12:40 太陽礼拝と 簡単フローヨガ 岡村幸 定員：25 Special	12:10~12:55 Brain to Balance 【ヒップフォーカス】 幸恵 定員：25	12:10~12:55 Balletone 高橋典子 定員：24	12:25~13:10 LesMILLS BODYPUMP 白石周史 定員：25	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員：24
12:30						
13:00	13:10~13:55 Wow! HIP x Wow! CORE Kaho 定員：25 Special	13:00~13:45 JAZZ HIPHOP YASUKO 定員：24	13:15~14:00 ZUMBA 武内のぞ美 定員：24	13:15~14:00 LesMILLS BODYJAM つばさ 定員：24	13:30~14:15 RITMOS 村井千鶴 定員：24	13:15~14:00 スリムフローヨガ45 三船麻里子 定員：25
13:30						
14:00	14:10~14:55 姿勢・背骨のゆがみチェック ～ゆがみを取る筋トレ～ 高橋恵子 定員：25 Special	14:05~14:50 ダンサーズ ストレッチ YASUKO 定員：25 Special	14:20~15:05 Dance Fit 武内のぞ美 定員：24	14:20~15:05 LesMILLS BODYBALANCE つばさ 定員：25	14:35~15:20 リラックスヨガ45 千葉博美 定員：25 Special	14:20~15:05 エアロスタート &ストレッチ 高橋冬木 定員：24
14:30						
15:00	15:15~16:00 ストリートダンス ～LOVE TRIGGER (Snow MAN)～ IZU 定員：24	15:10~15:55 フローピラティス chiyo 定員：25	15:25~16:10 LesMILLS demo LiLian 定員：24	15:25~16:10 RITOMS 54 廣田茂子 定員：24	15:40~16:25 LesMILLS BODYATTACK SHUNSUKE 定員：24	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子 定員：25
15:30						
16:00		16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子 定員：25	16:30~17:30 LesMILLS BODYCOMBAT ～マスタークラス～ Kaho 定員：24	16:30~17:15 LesMILLS BODYPUMP MASA 定員：25	16:45~17:30 ZENSEE 氣 ～集中力×禅～ 長澤憲宏 定員：25	16:30~17:15 股関節ケア 前川尚子 定員：25 Special
16:30						
17:00						
17:30	19:40~20:25 ZUMBA 菊池良子 定員：24	20:05~20:50 LesMILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員：24		17:35~18:20 リラックスヨガ45 秋原香 定員：25		17:35~18:35 LesMILLS BODYPUMP ～マスタークラス～ 長澤憲宏 定員：25
18:00						
18:30						
19:00		19:00~19:45 LesMILLS BODYPUMP 長澤憲宏 定員：25				
19:30						
20:00						
20:30						
21:00	20:45~21:30 UBOUND Mii 定員：25	21:10~21:55 コアピラティス 前川尚子 定員：25				
21:30						

プールエリアは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。

※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。

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) いただきますようお願い致します。予約がない場合は、レッスンに参加できません。
- ◆1ヵ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けます。
- ◆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よう願っています。
- ◆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特を確保し、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、またはジェクサーのご利用をお断りさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

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出は安全管理上、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出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。

プログラム表記について

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