

ジェクサー・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（2020.11.16～）

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
7:00	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	スタジオ
7:30									aroma		プログラム表記について	
8:00	7:30~8:15 Brain to Balance 佐久間由佳 定員:25		7:30~8:00 uBOUND 岡本みな 定員:25		7:30~8:15 リラックスヨガ 45 HIROE 定員:25		7:30~8:00 LES MILLS CXWORX 熊井昌弘 定員:25		7:30~8:15 リラックスヨガ 45 山口隆子 定員:25		初心者歓迎クラス	
8:30												用具に限りがある クラス
9:00	定員: 18名及び一部レッスンは、25名 (バレエのみ20名) 整理券: レッスン開始60分前にフロントにて配布致します。 ※一部レッスンに限り、WEB予約が必要となります※											アロマの香りが広がった 空間でレッスンを実施します。 3タイプの香りがございます。
9:30												女性専用クラス 女性のみのクラス
10:00											WEB WEB予約が必要なクラス	注: スタジオ空き時間は、有料教室 イベントで使用致します。 別途告知致します。
10:30	10:00~10:45 ポディケア 神光治 定員:25		9:50~10:35 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本みな 定員:18		10:00~10:45 美軸ライン ストレッチ 岡本麻貴 定員:25		9:45~10:30 エアロビクス コンボI 佐々木啓 定員:18		暗闇 10:10~10:40 uBOUND 岡本みな 定員:25		10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【WEB】 大石直樹 定員:18	10:15~11:00 バレエ 能見章子 定員:20
11:00												
11:30	11:05~11:50 JEXER's Beginner Training 日下部翔大 定員:25		10:55~11:40 Balletone バレトン 高橋典子 定員:18		11:05~11:50 MOMCHANG FITNESS 【WEB】 WAIST(ウエスト) Rina Kitamura 定員:25	水中ウォーキング 【中止】	10:50~11:35 エアロスタート &ストレッチ 佐々木啓 定員:18		11:00~11:45 【WEB】 POWER HIPNESS 女性専用クラス 岡本みな 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 ポディケア 神光治 定員:25
12:00												
12:30	12:10~12:55 ZUMBA ズンバ 毛利智美 定員:18		12:00~12:45 骨盤引締め ピラティス 岡田純子 定員:25		12:10~12:55 カーディオダンス 〜エアロダンス ミックス〜 木原啓貴 定員:18		11:55~12:40 リラックスヨガ 45 岡村幸 定員:25		12:05~12:50 ヘリダンス 平山美代子 定員:25		12:10~12:55 aroma ルーシー ダットン yukari 定員:25	12:25~13:10 Brain to Balance 佐久間由佳 定員:25
13:00	aroma											
13:30	13:15~14:00 スリムフロー ヨガ45 三船麻里子 定員:25	水中ウォーキング 【中止】	13:05~13:50 RITMOS 【WEB】 IZU 定員:18	水中ウォーキング 【中止】	13:15~14:00 ポップピラティス CAORI 定員:25		13:00~13:45 ピラティス プラス Chiyo 定員:25		13:10~13:55 ZUMBA 【WEB】 武内のぞ美 定員:18		13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏 定員:25	13:30~14:15 uBOUND 【WEB】 山口英彦 定員:25
14:00												
14:30	14:20~15:05 RITMOS 【WEB】 HARU 定員:18		14:10~14:40 LES MILLS CXWORX 長澤憲宏 定員:25		14:20~15:05 aroma 背骨 コンディショニング 高橋恵子 定員:25		14:05~14:50 バレエ YASUKO 定員:20	水中ウォーキング 【中止】	14:15~15:00 Brain to Balance 幸恵 定員:25		14:20~15:05 スリムフロー ヨガ45 成松阿留奈 定員:25	14:35~15:05 女性専用 POWER HIPNESS 西村うみ 定員:25
15:00												
15:30	15:25~16:10 aroma リラックスヨガ 45 加地由樹子 定員:25		15:00~15:45 MOMCHANG FITNESS モムチャン フィットネス Rina Kitamura 定員:25		15:25~16:10 aroma YOGAコリオ 石橋侑汰 定員:25		15:10~15:55 FIGURE 8 フィギュアエイト HITOMI 定員:18		15:20~16:05 ステップ ライト45 井上千枝 定員:18		15:25~16:10 RITMOS 【WEB】 廣田茂子 定員:18	15:25~16:10 aroma リラックスヨガ 45 千葉博美 定員:25
16:00												
16:30												
17:00												
17:30	11月16日よりFIAガイドライン改定に伴い一部レッスンの定員数が変更となります。											
18:00	※定員数は、プログラム名表記左下をご確認ください※											
18:30	aroma		aroma		aroma		aroma		暗闇 WEB			
19:00	18:40~19:25 骨盤引締め ピラティス 前川尚子 定員:25		18:40~19:25 パワーヨガ 山口隆子 定員:25		18:45~19:30 POWER HIPNESS 女性専用クラス 西村うみ 定員:25		19:00~19:45 aroma LES MILLS SH'BAM シバム 長島友莉 定員:18		18:50~19:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【WEB】 前田大輔 定員:18		18:40~19:25 ストリートダンス 45 井内伸幸 定員:18	17:20~18