

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 (2024.4/1~)

2024/3/17(水)

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
7:30~8:15	Brain to Balance 幸恵			7:30~8:15 リラックスヨガ 45 HIROF			7:30~8:00 CORE Kaho			7:30~8:15 リラックスヨガ 45 山口隆子		
8:30	定員:25			定員:25			定員:25			定員:25		
9:00												
9:30												
10:00	10:00~10:45 ハルビック ストレッチ ヴェルテひとみ			10:00~10:45 美輪ライン ストレッチ yuka			8:25~9:25 ピラティス スクール ~BEGINNERS~ 【有料クラス】 佐々木啓			NEW 10:00~10:45 筋力リリース ヨガ 長谷川祐司		
10:30	定員:25			定員:25			定員:24			定員:25		
11:00	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho	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	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	11:15~11:45 TILT		11:05~11:50 uBOUND Mi	11:15~11:45 TILT	11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ 定員:20
11:30	定員:24			定員:24			定員:24			定員:25		
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美	12:15~12:45 TILT	12:15~12:45 水中ウォーキング スタッフ 定員:20	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP MASA	12:15~12:45 TILT		11:55~12:40 リラックスヨガ 45 岡村幸	12:15~12:45 TILT		12:10~12:55 Brain to Balance 幸恵	12:15~12:45 TILT	
12:30	定員:24			定員:25			定員:25			定員:25		
13:00	13:15~14:00 スリムフロ ヨガ45 三船麻里子	13:15~13:45 TILT		13:10~13:55 Wow! HIP Kaho	13:15~13:45 TILT		13:00~13:45 ハルエ ~基礎クラス~ YASUKO	13:15~13:45 TILT		13:15~14:00 ZUMBA 武内のぞ美	13:15~13:45 TILT	
13:30	定員:25			定員:25			定員:24			定員:24		
14:00	14:20~15:05 RITMOS HARU	14:15~14:45 TILT		14:10~14:55 背骨 コンディショニング 高橋恵子	14:15~14:45 TILT		14:05~14:50 ダンス ストレッチ YASUKO	14:15~14:45 TILT		14:20~15:05 ダンスエアロ 武内のぞ美	14:15~14:45 TILT	
14:30	定員:24			定員:25			定員:25			定員:24		
15:00	15:25~16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15:15~15:45 TILT		15:15~16:00 RITMOS IZU	15:15~15:45 TILT		15:10~15:55 ピラティス クラス chyo	15:15~15:45 TILT		15:25~16:10 eolen demo Lillian	15:15~15:45 TILT	
15:30	定員:25			定員:24			定員:25			定員:24		
16:00	16:15~16:45 TILT			16:15~16:45 TILT			16:15~17:00 フラダンス 田辺純子	16:15~16:45 TILT		16:15~16:45 TILT		
16:30				16:15~16:45 TILT			定員:25			16:15~16:45 TILT		
17:00	17:15~17:45 TILT			17:15~17:45 TILT						17:15~17:45 TILT		
17:30				17:15~17:45 TILT						17:15~17:45 TILT		
18:00	18:15~18:45 TILT			18:15~18:45 TILT						18:15~18:45 TILT		
18:30				18:15~18:45 TILT						18:15~18:45 TILT		
19:00	NEW 19:00~19:45 骨盤引締め ピラティス 前川尚子	19:15~19:45 TILT		19:15~19:45 TILT			19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤恵宏	19:15~19:45 TILT		NEW 19:00~19:45 K-POP DANCE GROOVE HEROKI	19:15~19:45 TILT	
19:30	定員:25			定員:24			定員:25			定員:24		
20:00	19:40~20:25 ZUMBA 菊池良子			20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏			20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤恵宏			20:05~20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho		
20:30	定員:24			定員:24			定員:24			定員:24		
21:00	21:10~21:40 CORE 長澤恵宏			20:45~21:30 uBOUND Mi			21:10~21:55 コア ピラティス 前川尚子			21:10~21:40 Wow! HIP Kaho		
21:30	定員:25			定員:25			定員:25			定員:25		
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			10:00~11:00 ハルエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見里子		
10:30	定員:24			定員:24		
11:00	11:05~11:50 フィット コンディショニング45 高橋典子	11:15~11:45 TILT		11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石風史	11:15~11:45 TILT	
11:30	定員:25			定員:24		
12:00	12:10~12:55 Balletone 高橋典子	12:15~12:45 TILT		12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP 白石風史	12:15~12:45 TILT	
12:30	定員:24			定員:25		
13:00	13:15~14:00 LES MILLS BODYJAM 菅沼美結菜	13:15~13:45 TILT		13:30~14:15 LES MILLS DANCE 長谷川祐司	13:15~13:45 TILT	
13:30	定員:24			定員:24		
14:00	14:20~15:05 スリムフロ ヨガ 成松阿蘭奈	14:15~14:45 TILT		14:35~15:20 リラックスヨガ 45 千葉博美	14:15~14:45 TILT	
14:30	定員:25			定員:25		
15:00	15:25~16:10 RITMOS 廣田茂子	15:15~15:45 TILT		15:40~16:25 LES MILLS BODYATTACK SHUNSUKE	15:15~15:45 TILT	
15:30	定員:24			定員:24		
16:00	16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA	16:15~16:45 TILT		16:45~17:30 ZENSEE 氣 ~東中カマ〜 長澤恵宏	16:15~16:45 TILT	
16:30	定員:25			定員:25		
17:00	17:35~18:20 リラックスヨガ 45 萩原香	17:15~17:45 TILT		18:15~18:45 TILT		
17:30	定員:25			定員:25		
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腹さ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・閉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か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。