

～ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋 Golden Week スタジオプログラム～

| | 4月29日(月) 昭和の日 | | 4月30日(火) (退位の日) | | 5月1日(水) (即位の日) | | 5月2日(木) | | | |
|-------|--|--|--|--|---|---------|---|--|--|--|
| | 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 | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 ポディケア 神光治 | 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・遊泳コースをご利用頂けます。 | 10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 岡本みな | 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・遊泳コースをご利用頂けます。 | 10:00~11:00 美軸ラインストレッチ 岡本麻貴 | | 10:00~10:45 エアロビクスコンボI 佐々木啓 | 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・遊泳コースをご利用頂けます。 | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | 10:55~11:40 エアロスタート& ストレッチ 佐々木啓 | |
| 11:30 | 11:15~12:00 エアロビクス ライト45 岡部すみれ | | | | 11:15~12:00 Balletone バレトン 高橋典子 | | 11:15~12:05 MOMCHANG FITNESS モムチャンWAIST(ウエスト) Rina Kitamura | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | 11:55~12:55 リラックスヨガ60 岡村幸 |
| 12:30 | 12:10~12:40 ステップスタート 岡部すみれ | | | | 12:15~13:00 骨盤引締めピラティス 岡田純子 | | aroma 12:20~13:05 エアロビクス ライト45 木原啓貴 | | | |
| 13:00 | 12:50~13:35 ZUMBA ズンバ 毛利智美 | | | | 13:15~14:00 MEGADANZ メガダンス IZU | | 13:15~14:05 カーディオダン エアロダンスミックス 木原啓貴 | | 13:00~13:30 水中ウォーキング スタッフ | 13:10~14:10 バレエ YASUKO |
| 13:30 | aroma | | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:50~14:50 スリムフローヨガ60 三船麻里子 | | | | 14:10~14:40 CXWORX 大石直樹 | | 14:15~15:05 MOMCHANG FITNESS モムチャンフィットネス 伊東舞 | | | Special 14:25~15:10 ダンサーズストレッチ YASUKO |
| 14:30 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:05~15:55 RITMOS リトモス HARU | | 14:55~15:40 ZUMBA ズンバ 能見章子 | | aroma 15:15~16:15 背骨コンディショニング 高橋恵子 | | 15:25~16:10 FIGURE 8 フィギュアエイト HITOMI | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | aroma | | 15:50~16:50 ルーシーダットン 能見章子 | | 16:25~17:25 ZUMBA ズンバ 豊田美樹 | | 16:25~16:55 GRIT PLYO 熊井昌弘 | | | |
| 16:30 | 16:10~17:10 リラックスヨガ60 加地由樹子 | | 17:00~17:30 GRIT PLYO 熊井昌弘 | | | | 17:10~17:40 CXWORX 熊井昌弘 | | | |
| 17:00 | | | aroma | | | | | | | |
| 17:30 | Special 17:25~18:15 ポールピラティス 前川尚子 | | 17:40~18:25 リラックスヨガ45 山口隆子 | | 17:35~18:35 バランス コーディネーション 豊田美樹 | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | モーニング会員様、デイトム会員様は 会員証&1,080円持参でご利用頂けます! | | 会員種別を問わずご利用頂けます! (※4/30~5/2までご利用可) | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | |

～ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋 Golden Week スタジオプログラム～

| | 5月3日(金) 憲法記念日 | | 5月4日(土) みどりの日 | | 5月6日(月) 振替休日 | | | |
|-------|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | 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 | | |
| 9:30 | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 RPBコントロール 幸恵 | 終日プログラム実施は 通常通り、ウォーキング コース・遊泳コースを ご自由に利用頂けます。 | 10:00~10:45 aroma LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 大石直樹 | 終日プログラム実施は 通常通り、ウォーキング コース・遊泳コースを ご自由に利用頂けます。 | 9:55~10:55 ボディケア 神光治 | 終日プログラム実施は 通常通り、ウォーキング コース・遊泳コースを ご自由に利用頂けます。 | | |
| 10:30 | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 ChoreoSpirals コリオスパイラル 能見章子 | | 11:00~11:45 フットコンディショニング 高橋典子 | | 11:10~12:00 美軸ラインエクササイズ 岡部すみれ | | | |
| 11:30 | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 ベリーダンス 平山美代子 | | 12:00~13:00 aroma ルーシー ダットン 神保由香里 | | 12:10~12:55 エアロビクス ライト45 岡部すみれ | | | |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:15~14:00 ZUMBA ズンバ 武内のぞ美 | | 13:15~14:00 ZUMBA ズンバ 宮崎淑子 | | 13:10~13:40 CXWORX 長澤憲宏 | | | |
| 13:30 | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:15~15:15 バランスコーディネーション 井上英樹 | | 14:15~15:15 スリムフローヨガ60 成松阿留奈 | | 13:55~14:55 スリムフローヨガ60 三船麻里子 | | | |
| 14:30 | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:25~16:25 ボディコンバット 池袋スペシャル ★チャリティ 参加費500円★ 大石&前田&萩谷&岡本 | 15:30~16:15 aroma RITMOS リトモス 廣田茂子 | 15:10~15:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 前田大輔 | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:40~17:10 CXWORX 保米本&熊井 | 16:30~17:15 ステップライト45 廣田茂子 | 16:10~16:40 GRIT ATHLETIC 前田+Special O | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:30~18:15 Special UNIVERSAL YOGA EARTH 一日限りの ユニバーサルヨガ 保米本里菜 | 17:30~18:30 aroma リラックスヨガ60 萩原香 | 16:55~17:40 骨盤引締めピラティス 前川尚子 | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 19:00 | モーニング会員様、デイトム会員様は 会員証&1,080円持参でご利用頂けます！ | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Special 4月29日
17:25~18:15
ポールストレッチ
前川尚子

ポールを使ったストレッチを行いながら
レッスン前と後の体の変化を味わっていただける
プログラムです。
また柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。
どなたにでもご参加いただけるクラスです。
(定員:30名)

Special 5月2日
14:25~15:10
ダンサーズストレッチ
YASUKO

全身のストレッチを行いながらダンサーのような
しなやかな身体を目指していく、どなたにでもご参加いただけるクラスです。
特に股関節周りをケアしながら大動脈、
リンパを刺激し血行を促進。
柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。(定員:35名)

チャリティ 5月3日
15:25~16:25
ボディコンバット60
池袋スペシャル
大石&前田&萩谷&岡本

大人気格闘技プログラム【ボディコンバット】を池袋店のオールキャスト
でお届けいたします。大汗間違いなしの60分！シンプルなお動作の繰り返しなので
どなたにも安心してご参加いただけます。どんなナンバーかは当日のお楽しみ
参加費は全額東日本大震災の復興支援に寄付されます。事前にフロントにてお申し込みください。

一日限り 5月3日
17:30~18:15
ユニバーサルヨガ
保米本里菜

禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を
融合したマインドボディプログラム。
身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、
癒しへと導きます。(定員:35名)

Special 5月6日
11:10~12:00
美軸ラインエクササイズ
岡部すみれ

裸足で行い、体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かすことで
「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、
身体の調子を整えていきます。
またレッスン後のつま先立ちが変わります。
(定員:35名)

初心者歓迎クラス
用具に限りがあるクラス
Special イベントレッスン
aroma アロマが香るレッスン

営業時間：9：30～20：00

※短縮営業日となりますので時間が異なります※

<http://www.jexer.co.jp>