


ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋

12月24日（月）振替休日

グループエクササイズタイムスケジュール

	スタジオ	リゾートプール
9:30		
10:00	10:00~10:45 ステップライト 岡部すみれ	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 ご自由にご利用頂けま す。
10:30		
11:00	11:00~12:00 ポディケア 神光治	
11:30		
12:00	拡大 12:15~13:15 ZUMBA ズンバ 毛利智美	
12:30		
13:00	aroma 13:30~14:30 スリムフローヨガ 三船麻里子	
13:30		
14:00	14:45~15:30 RITMOS リトモス HARU	
14:30		
15:00	aroma 15:45~16:45 リラックスヨガ 加地由樹子	
15:30		
16:00	16:55~17:25 FATBURN 大石直樹	
16:30		
17:00	Special 17:40~18:40 ポールエクササイズ ピラティス 前川尚子	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

プログラムのご案内


12:15~13:15

担当：毛利智美

世界中で大人気のZUMBA！
ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）
を繰り返し爆発的な脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
振りを覚える必要がありませんので有酸素運動が
初めての方も是非ご参加ください！
祝日限定の60分クラスをたっぷりお楽しみください！

**ポールエクササイズ
ピラティス**

17:40~18:40
(30名定員)

担当：前川尚子

ポールを使って体幹トレーニングを中心にさまざまな
エクササイズすることで、普段の生活の中では意識しづらい背中や
インナーマッスルを鍛え、全身を調整していきます。
体幹のトレーニングや、ポールに興味がある方、体のバランスを
整えたい方！楽しみながら、様々な動きにチャレンジします。
3連休の締めとして、今年のラストスパートの1週間を気持ちよく
過ごせる身体を作りましょう！

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！

営業時間 9:30~20:00

-  初心者歓迎クラス
-  用具に限りがあるクラス
-  Special イベントクラス
-  aroma 香りの広がる空間でのレッスン