

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29日(土) & 1月3日(木) 短縮営業スケジュール

12月29日(土)

	スタジオ	リゾートプール
9:30		
10:00	10:00~10:45 Balletone バレトン 高橋典子	<p>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きます。</p>
10:30		
11:00	11:00~11:45 フットコンディショニング 高橋典子	
11:30	aroma	
12:00	12:00~12:45 ポティコンバット 安藤武	
12:30		
13:00	13:00~13:45 ZUMBA ズンバ 宮崎淑子	
13:30		
14:00	14:00~15:00 スリムフローヨガ 成松阿留奈	
14:30		
15:00		
15:30	15:15~16:00 RITMOS リトモス 廣田茂子	
16:00	aroma	
16:30	16:15~17:00 ステップライト45 廣田茂子	
17:00	aroma	
17:30	17:15~18:15 リラックスヨガ60 萩原香	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

1月3日(木)

	スタジオ	リゾートプール
9:30		
10:00	10:00~10:45 エアロビクスライト 佐々木啓	<p>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きます。</p>
10:30		
11:00	Special aroma 11:00~11:45 やさしいピラティス 佐々木啓	
11:30		
12:00	12:00~13:00 リラックスヨガ60 岡村幸	
12:30		
13:00	Special 13:15~14:15 LES MILLES BODYCOMBAT お正月スペシャル 安藤武 & 大石直樹	
13:30		
14:00	14:30~15:00 FATEBURN 長澤憲宏	
14:30		
15:00	aroma	
15:30	15:15~16:00 FIGURE 8 フィギュアエイト HITOMI	
16:00		
16:30	16:15~17:15 バレエ YASUKO	
17:00		
17:30	Special 17:25~18:10 ダンサーズストレッチ YASUKO	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

12/29レッスンのご案内

RITMOS 15:15~16:00
リトモス
担当：廣田茂子

ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなど様々なダンスを楽しめる【RITMOS】！
旬な楽曲や、過去に大ヒットした曲に合わせて踊るのでテンションアップは間違いなし！ぜひご参加ください！

Balletone 10:00~10:45
バレトン
担当：高橋典子

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス！
シェイプアップしながら体幹や柔軟性も身につけ、運動不足解消やダイエットをしたい女性にはぴったり☆

リラックスヨガ60 16:30~17:15
担当：萩原香

座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。
今年1年の最後に、心身共にリラックスをして、2018年を締めくくりましょう☆
※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。

1/3レッスンのご案内

やさしいピラティス 11:00~11:45
担当：佐々木啓

ゆったりとした呼吸と動きの中で体幹部の安定性と可動性を高めるエクササイズです。ただ鍛えるのではなく全身のバランスを改善してゆくことを目指します！どなたにでも取り組みやすい内容でお届けいたします。腰痛、肩こりにお悩みの方や普段のトレーニングの質を上げたい方、是非お待ちしております。

LES MILLES 13:15~14:15
BODYCOMBAT
お正月スペシャル
担当：安藤武 & 大石直樹

大人気格闘技プログラム【ポティコンバット】を安藤武 & 大石のコンビでお届け致します。 大汗間違いなしの60分！
シンプルな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★
ポティコンバットが大好きな方も、ポティコンバットが初めての方も振るってご参加ください！

ダンサーズストレッチ 17:25~18:10
担当：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。
今話題の【開脚】にチャレンジしたい方も是非ご参加ください！



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

営業時間 9:30~20:00

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