

ジエクサー・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 (2025.4/1～)

2025/4/1 ver

	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
7:00												
7:30												
8:00	NEW 8:00～8:45 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ 定員: 25			7:30～8:15 リラックスヨガ45 菅野有希 定員: 25			7:30～8:00 Water CORE Kaho 定員: 25			7:30～8:15 リラックスヨガ45 山口隆子 定員: 25		
8:30												
9:00												
9:30												
10:00	10:00～10:45 ベルビク ストレッチ ワルズひとみ 定員: 25	10:10～10:40 TILTレ		10:00～10:45 美軸ラインストレッチ yuka 定員: 25	10:10～10:40 TILTレ		9:45～10:30 エアロビクス コンボ I 佐々木路 定員: 24	10:10～10:40 TILTレ		10:00～10:45 ボディケア 神光治 定員: 25	10:10～10:40 TILTレ	
10:30												
11:00	11:05～11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho 定員: 24	10:50～11:20 TILTレ		11:05～11:50 カチオタス ～エロタス ミク 木原啓貴 定員: 24	10:50～11:20 TILTレ		10:50～11:35 エアロスタート & ストレッチ 佐々木路 定員: 24	10:50～11:20 TILTレ		11:05～11:50 NEW ZUMBA 武内のぞ美 定員: 24	10:50～11:20 TILTレ	11:15～11:45 NEW 水中ウォーキング スタッフ 定員: 20
11:30												
12:00												
12:30	12:10～12:55 ZUMBA 毛利智美 定員: 24	12:10～12:40 TILTレ	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 定員: 25	12:10～12:40 TILTレ		11:55～12:40 リラックスヨガ45 岡村幸 定員: 25	12:10～12:40 TILTレ		12:10～12:55 NEW ダンスエアロ 武内のぞ美 定員: 24	12:10～12:40 TILTレ	
13:00												
13:30	13:15～14:00 マッスル ビルディング 三船麻里子 定員: 25	13:30～14:00 TILTレ		13:10～13:55 太極拳 桑原由紀 定員: 25	13:30～14:00 TILTレ		13:00～13:45 LES MILLS Shapes Kaho 定員: 25	13:30～14:00 TILTレ		13:15～14:00 NEW Brain to Balance 幸恵 定員: 25	13:30～14:00 TILTレ	
14:00												
14:30	14:20～15:05 RITMOS HARU 定員: 24	14:10～14:40 TILTレ		14:10～14:55 ベルビクストレッチ 石岡ゆか 定員: 25	14:10～14:40 TILTレ		14:05～14:50 ダンス ストレッチ YASUKO 定員: 25	14:10～14:40 TILTレ		14:20～15:05 TILTレ	14:10～14:40 TILTレ	
15:00												
15:30	15:25～16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子 定員: 25	15:30～16:00 TILTレ		15:15～16:00 RITMOS IZU 定員: 24	15:30～16:00 TILTレ		15:10～15:55 ピラティス プラス chiyo 定員: 25	15:30～16:00 TILTレ		15:25～16:10 salsa demo Lilian 定員: 24	15:30～16:00 TILTレ	
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	18:40～19:25 骨盤引き締め ピラティス 前川尚子 定員: 25	18:50～19:20 TILTレ		18:35～19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊 定員: 24	18:50～19:20 TILTレ		19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏 定員: 25	18:50～19:20 TILTレ		19:00～19:45 NEW K-POP DANCE GROOVE SINH 定員: 24	18:50～19:20 TILTレ	
19:30												
20:00	19:45～20:30 WOW!! HIP アミー★ 定員: 25	19:30～20:00 TILTレ		19:40～20:25 ZUMBA 菊池良子 定員: 24	19:30～20:00 TILTレ		20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT mio 定員: 25	19:30～20:00 TILTレ		20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho 定員: 24	19:30～20:00 TILTレ	
20:30												
21:00	20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員: 24	20:10～20:40 TILTレ		20:45～21:30 LES MILLS BODYPUMP Taichi 定員: 25	20:10～20:40 TILTレ		21:10～21:40 Water CORE 長澤憲宏 定員: 25	20:10～20:40 TILTレ		21:10～21:40 WOW!! HIP Kaho 定員: 25	20:10～20:40 TILTレ	
21:30												
22:00												

	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 長澤憲宏 定員: 24	10:10～10:40 TILTレ		10:00～11:00 バリエ for ALL LEVEL 【有料クラス】 能見寛子 定員: 25	10:10～10:40 TILTレ		プログラム表記について		
10:30							☐ 運動が初めての方・お久しぶりの方におすすめのクラス		
11:00	11:05～11:50 ZENSEE 氣 ～集中力×押～ 長澤憲宏 定員: 25	10:50～11:20 TILTレ		11:20～12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石園史 定員: 24	10:50～11:20 TILTレ		☐ 暗闇		
11:30							暗闇照明クラス		
12:00	12:10～12:55 UBOUND おつちー 定員: 25	12:10～12:40 TILTレ		12:25～13:10 LES MILLS Shapes Kaho 定員: 25	12:10～12:40 TILTレ		グループエクササイズご参加について		
12:30							◆ 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、ご参加いただき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。		
13:00	13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子 定員: 25	13:30～14:00 TILTレ		13:30～14:15 エアロビクス ～初級クラス～ 廣田茂子 定員: 24	13:30～14:00 TILTレ		◆ レッスン10分前までにチェックインをお願い致します。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。		
13:30							◆ 定員を超えた場合に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。		
14:00							◆ レッスン開始以降の入退は安全管理上、ご連絡ください。		
14:30	14:20～15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈 定員: 25	14:10～14:40 TILTレ		14:35～15:20 リラックスヨガ45 千葉博美 定員: 25	14:10～14:40 TILTレ		◆ レッスン途中で気分が悪くなった、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。		
15:00							◆ 水分補給はペットボトル等、フタ付きのお飲み物のお持ち込み可能です。(ガラス製品を不可)		
15:30	15:25～16:10 RITMOS 廣田茂子 定員: 24	15:30～16:00 TILTレ		15:40～16:25 LES MILLS BODYPUMP 15分アプローグ・30分リベン 長澤憲宏 定員: 25	15:30～16:00 TILTレ		◆ スタジオレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。		
16:00							◆ 音声、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。		
16:30	16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA 定員: 25			16:45～17:30 WOW!! HIP アミー★ 定員: 25			◆ スタジオへの移動の際は必ずお履き物をご利用ください。		
17:00							◆ 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きます場合がございます。予めご了承ください。		
17:30	17:35～18:20 リラックスヨガ45 萩原香 定員: 25	18:10～18:40 TILTレ					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。		
18:00							グルトレご参加について		
18:30							◆ 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・閉講する場合もございます。予めご了承ください。		
							WEB予約・その他注意事項について		
							◆ クラスは全て完全予約制です。		
							◆ 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)		
							◆ ご予約はレッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約が可能となります。		
							◆ 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10分前までに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10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ようお願致します。		
							◆ 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、またはジェクサーのご利用をお断りさせていただきますので、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。