

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 (2025.5.1～)

2025/4/1 ver

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				7:30～8:15 リラクソヨガ45 菅野有希 定員: 25			7:30～8:00 Water CORE Kaho 定員: 25			7:30～8:15 リラクソヨガ45 山口隆子 定員: 25		
8:00	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											
8:30												
9:00												
9:30												
10:00	10:00～10:45 ベルビク ストレッチ ワイルドひとみ 定員: 25	10:10～10:40 TILT		10:00～10:45 美軸ラインストレッチ yuka 定員: 25	10:10～10:40 TILT		9:45～10:30 エアロピクス コンボ I 佐々木路 定員: 24	10:10～10:40 TILT		10:00～10:45 ボディケア 神光治 定員: 25	10:10～10:40 TILT	
10:30												
11:00	11:05～11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho 定員: 24	10:50～11:20 TILT		11:05～11:50 カチオタス ～エロタス ミヅノ 木原啓貴 定員: 24	10:50～11:20 TILT		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		11:05～11:50 ZUMBA 武内のぞ美 定員: 24	10:50～11:20 TILT	
11:30		11:30～12:00 TILT			11:30～12:00 TILT			11:30～12:00 TILT			11:30～12:00 TILT	11:15～11:45 水中ウォーキング スタッフ 定員: 20
12:00			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		11:55～12:40 リラクソヨガ45 岡村幸 定員: 25	12:10～12:40 TILT		12:10～12:55 ダンスエアロ 武内のぞ美 定員: 24	12:10～12:40 TILT	
12:30	12:30～12:55 ZUMBA 毛利智美 定員: 24	12:10～12:40 TILT										
13:00		12:50～13:20 TILT		13:10～13:55 太極拳 桑原由紀 定員: 25	12:50～13:20 TILT		13:00～13:45 LES MILLS Shapes Kaho 定員: 25	12:50～13:20 TILT		13:15～14:00 Brain to Balance 幸恵 定員: 25	12:50～13:20 TILT	
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		14:10～14:55 ベルビクストレッチ 石岡ゆか 定員: 25	13:30～14:00 TILT		14:05～14:50 ダンス ストレッチ YASUKO 定員: 25	13:30～14:00 TILT		14:20～15:05 Long CORE 長澤憲宏 定員: 25	13:30～14:00 TILT	
14:00												
14:30	14:20～15:05 RITMOS HARU 定員: 24	14:10～14:40 TILT										
15:00		14:50～15:20 TILT		15:15～16:00 RITMOS IZU 定員: 24	15:30～16:00 TILT		15:10～15:55 ピラティス プラス chiyo 定員: 25	14:50～15:20 TILT		15:25～16:10 salsa demo 定員: 24	15:30～16:00 TILT	
15:30	15:25～16:10 リラクソヨガ45 加地由樹子 定員: 25	15:30～16:00 TILT					16:15～17:00 フラダンス 田辺紀子 定員: 25	15:30～16:00 TILT				
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30		18:10～18:40 TILT		18:35～19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊 定員: 24	18:10～18:40 TILT		18:10～18:40 TILT			18:10～18:40 TILT		
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					19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏 定員: 25	18:50～19:20 TILT		19:00～19:45 K-POP DANCE GROOVE SINH 定員: 24	18:50～19:20 TILT	
19:30		19:30～20:00 TILT		19:40～20:25 ZUMBA 菊池良子 定員: 24	19:30～20:00 TILT			19:30～20:00 TILT			19:30～20:00 TILT	
20:00	19:45～20:30 WOW! HIP アミー★ 定員: 24	20:10～20:40 TILT					20:05～20:50 BOUND mio 定員: 25	20:10～20:40 TILT		20:05～20:50 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho 定員: 24	20:10～20:40 TILT	
20:30				20:45～21:30 LES MILLS BODYPUMP Taichi 定員: 25			21:10～21:40 Water CORE 長澤憲宏 定員: 25			21:10～21:40 WOW! HIP Kaho 定員: 25		
21:00	20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員: 24											
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 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員: 24	10:10～10:40 TILT		10:00～11:00 バリエーション ALL LEVEL 【有料クラス】 能見章子 定員: 25	10:10～10:40 TILT		プログラム表記について		
11:05～11:50 ZENSEE 氣 ～集中力×押～ 長澤憲宏 定員: 25	10:50～11:20 TILT		11:20～12:05 LES MILLS BODYCOMBAT 白石園史 定員: 24	10:50～11:20 TILT		グループエクササイズご参加について		
12:10～12:55 BOUND おつちー 定員: 25	12:10～12:40 TILT		12:25～13:10 LES MILLS Shapes Kaho 定員: 25	12:10～12:40 TILT		◆ 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。		
13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子 定員: 25	12:50～13:20 TILT		13:30～14:15 エアロピクス ～初級クラス～ 廣田茂子 定員: 24	12:50～13:20 TILT		◆ 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。		
14:20～15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈 定員: 25	13:30～14:00 TILT		14:35～15:20 リラクソヨガ45 千葉博美 定員: 25	13:30～14:00 TILT		◆ 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。		
15:25～16:10 RITMOS 廣田茂子 定員: 24	14:10～14:40 TILT		15:40～16:25 LES MILLS BODYPUMP 15分アフター30分レッスン 長澤憲宏 定員: 25	14:10～14:40 TILT		◆ レッスン開始以降の入退は安全管理上、ご連絡ください。		
16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP MASA 定員: 25	14:50～15:20 TILT		16:45～17:30 WOW! HIP アミー★ 定員: 25	14:50～15:20 TILT		◆ 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。		
17:35～18:20 リラクソヨガ45 萩原香 定員: 25	15:30～16:00 TILT			15:30～16:00 TILT		◆ 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)		
						◆ 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。		
						◆ 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。		
						◆ 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。		
						◆ 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。		
						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。		
						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予約をお済んでない場合、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。