

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 (2025.8.1～)

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<br>リラックスヨガ45<br>菅野有希                    |                     |         | 7:30～8:00<br>Water CORE<br>Kaho              |                     |         | 7:30～8:15<br>リラックスヨガ45<br>山口隆子                 |                     |                                 |
| 8:00  | 8:00～8:45<br>美軸フェイス<br>～顔から全身を整える～<br>すみれ      |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 8:30  |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 9:00  |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 9:30  |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>ベルビク<br>ストレッチ<br>ウェルティとみ        | 10:10～10:40<br>TILT |                                 | 10:00～10:45<br>美軸ラインストレッチ<br>yuka                 | 10:10～10:40<br>TILT |         | 9:45～10:30<br>エアロビクス<br>コンボ I<br>佐々木啓        | 10:10～10:40<br>TILT |         | 10:00～10:45<br>ボディケア<br>神光治                    | 10:10～10:40<br>TILT |                                 |
| 10:30 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 11:00 | 11:05～11:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>Kaho | 10:50～11:20<br>TILT |                                 | 11:05～11:50<br>カーディオクラス<br>～エアロダンス<br>ミズノ<br>木原啓貴 | 10:50～11:20<br>TILT |         | 10:50～11:35<br>エアロスタート<br>& ストレッチ<br>佐々木啓    | 10:50～11:20<br>TILT |         | 11:05～11:50<br>ZUMBA<br>武内のぞ美                  | 10:50～11:20<br>TILT |                                 |
| 11:30 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     | 11:15～11:45<br>水中ウォーキング<br>スタッフ |
| 12:00 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 12:30 | 12:10～12:55<br>ZUMBA<br>毛利智美                   | 12:10～12:40<br>TILT | 12:15～12:45<br>水中ウォーキング<br>スタッフ | 12:05～12:50<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>MASA      | 12:10～12:40<br>TILT |         | 11:55～12:40<br>リラックスヨガ45<br>岡村幸              | 12:10～12:40<br>TILT |         | 12:10～12:55<br>ダンスエアロ<br>武内のぞ美                 | 12:10～12:40<br>TILT |                                 |
| 13:00 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 13:30 | 13:15～14:00<br>マッスル・<br>ビルディング<br>三船麻里子        | 13:30～14:00<br>TILT |                                 | 13:10～13:55<br>太極拳<br>桑原由紀                        | 13:30～14:00<br>TILT |         | 13:00～13:45<br>LES MILLS<br>Shapes<br>Kaho   | 13:30～14:00<br>TILT |         | 13:15～14:00<br>Brain to Balance<br>幸恵          | 13:30～14:00<br>TILT |                                 |
| 14:00 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 14:30 | 14:20～15:05<br>RITMOS<br>HARU                  | 14:50～15:20<br>TILT |                                 | 14:10～14:55<br>ベルビクストレッチ<br>石岡ゆか                  | 14:50～15:20<br>TILT |         | 14:05～14:50<br>ダンス<br>ストレッチ<br>YASUKO        | 14:50～15:20<br>TILT |         | 14:20～15:05<br>Water CORE<br>長澤憲宏              | 14:50～15:20<br>TILT |                                 |
| 15:00 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 15:30 | 15:25～16:10<br>リラックスヨガ45<br>加地由樹子              | 15:30～16:00<br>TILT |                                 | 15:15～16:00<br>RITMOS<br>IZU                      | 15:30～16:00<br>TILT |         | 15:10～15:55<br>ピラティス<br>プラス<br>chiyo         | 15:30～16:00<br>TILT |         | 15:25～16:10<br>salsa<br>Lilian demo            | 15:30～16:00<br>TILT |                                 |
| 16:00 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 16:30 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 17:00 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         | 16:15～17:00<br>フラダンス<br>田辺紀子                 |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 17:30 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 18:00 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 18:30 |                                                | 18:10～18:40<br>TILT |                                 |                                                   | 18:10～18:40<br>TILT |         |                                              | 18:10～18:40<br>TILT |         |                                                | 18:10～18:40<br>TILT |                                 |
| 19:00 | 18:40～19:25<br>骨盤引き締め<br>ピラティス<br>前川尚子         | 18:50～19:20<br>TILT |                                 | 18:35～19:20<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>高橋雅俊    | 18:50～19:20<br>TILT |         | 19:00～19:45<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>長澤憲宏 | 18:50～19:20<br>TILT |         | 19:00～19:45<br>K-POP DANCE<br>GROOVE<br>SINH   | 18:50～19:20<br>TILT |                                 |
| 19:30 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 20:00 | 19:45～20:30<br>WOW!! HIP<br>アミ★                | 20:10～20:40<br>TILT |                                 | 19:40～20:25<br>ZUMBA<br>菊池良子                      | 20:10～20:40<br>TILT |         | 20:05～20:50<br>UBOUND<br>mio                 | 19:30～20:00<br>TILT |         | 20:05～20:50<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>Kaho | 20:10～20:40<br>TILT |                                 |
| 20:30 |                                                |                     |                                 |                                                   |                     |         |                                              |                     |         |                                                |                     |                                 |
| 21:00 | 20:50～21:35<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>長澤憲宏 |                     |                                 | 20:45～21:30<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>Taichi    |                     |         | 21:10～21:40<br>Water CORE<br>長澤憲宏            |                     |         | 21:10～21:40<br>WOW!! HIP<br>Kaho               |                     |                                 |
| 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<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>長澤憲宏        | 10:10～10:40<br>TILT |         | 10:00～11:00<br>バレエ for<br>ALL LEVEL<br>【有料クラス】<br>能見章子        | 10:10～10:40<br>TILT |         |  |  |  |
| 11:05～11:50<br>ZENSEE 氣<br>～集中力×押～<br>長澤憲宏      | 10:50～11:20<br>TILT |         | 11:20～12:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>白石周史                | 10:50～11:20<br>TILT |         |  |  |  |
| 12:10～12:55<br>UBOUND<br>#フットー                  | 12:10～12:40<br>TILT |         | 12:25～13:10<br>LES MILLS<br>Shapes<br>Kaho                    | 12:10～12:40<br>TILT |         |  |  |  |
| 13:15～14:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>田島桃子 | 12:50～13:20<br>TILT |         | 13:30～14:15<br>エアロビクス<br>～初級クラス～<br>廣田茂子                      | 12:50～13:20<br>TILT |         |  |  |  |
| 14:20～15:05<br>スリムフローヨガ45<br>成松阿留奈              | 13:30～14:00<br>TILT |         | 14:35～15:20<br>リラックスヨガ45<br>千葉博美                              | 14:10～14:40<br>TILT |         |  |  |  |
| 15:25～16:10<br>RITMOS<br>廣田茂子                   | 14:50～15:20<br>TILT |         | 15:40～16:25<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>15分デモ×30分レッスン<br>長澤憲宏 | 15:30～16:00<br>TILT |         |  |  |  |
| 16:30～17:15<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>MASA    | 15:30～16:00<br>TILT |         | 16:45～17:30<br>WOW!! HIP<br>アミ★                               |                     |         |  |  |  |
| 17:35～18:20<br>リラックスヨガ45<br>萩原香                 | 18:10～18:40<br>TILT |         |                                                               | 18:10～18:40<br>TILT |         |  |  |  |
| 18:30                                           |                     |         |                                                               |                     |         |  |  |  |

### プログラム表記について

 スタジオレッスン初心者・お久しぶり運動される方が参加しやすいクラス  暗闇  暗闇照明クラス  定員数: 29名  定員数: 32名

### グループエクササイズご参加について

- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ 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。
- ◆ レッスン開始以降の入退は安全管理上、ご遠慮ください。
- ◆ 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申し出ください。
- ◆ 水分補給はペットボトル等、フタ付きのお飲み物のみ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、速やかにお願い致します。
- ◆ 荷声、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。  
クラブ側の都合で変更・閉講する場合がございます。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るようお願い致します。
- ◆ 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。