ジェクサー・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（2026.11.1～）

2025/4/1.ver

月曜日

スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
8:00～8:45 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ すみれ		
10:00～10:45 ベルビックストレッチ ヴェルデひとみ	10:10～10：40 マンツーマンサポート	
11:05～11:50 BODYCOMBAT Taichi	10：50～11：20 マンツーマンサポート	
	11：30～12：00 マンツーマンサポート	
12:10～12:55 ZUMBA 毛利智美	12：10～12：40 マンツーマンサポート	12:15～12:45 水中ウォーキング Bian 定員：20
	12：50～13：20 マンツーマンサポート	
13:15～14:00 マッスル・ビルディング 三船麻里子	13：30～14：00 マンツーマンサポート	
14:20～15:05 RITMOS HARU	14：10～14：40 マンツーマンサポート	
	14：50～15：20 マンツーマンサポート	
15:25～16:10 リラックスヨガ45 加地由樹子	15：30～16：00 マンツーマンサポート	
	18：10～18：40 マンツーマンサポート	
18:40～19:25 骨盤引き締め ピラティス 前川尚子	18：50～19：20 マンツーマンサポート	
暗闇 19:45～20:30 BODYCOMBAT SOTA	19：30～20：00 マンツーマンサポート	
	20：10～20：40 マンツーマンサポート	
暗闇 20:50～21:20 BODYATTACK SOTA		

水曜日

スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
7:30～8:15 リラックスヨガ45 菅野有希		
10:00～10:45 美軸ラインストレッチ yuka	10:10～10：40 マンツーマンサポート	
11:05～11:50 カーディオダンス ～エアロダンス ミックス～ 木原啓貴	10：50～11：20 マンツーマンサポート	
	11：30～12：00 マンツーマンサポート	
12:05～12:50 BODYPUMP MASA	12：10～12：40 マンツーマンサポート	
13:10～13:55 太極拳 桑原由紀	12：50～13：20 マンツーマンサポート	
	13：30～14：00 マンツーマンサポート	
14:10～14:55 ベルビックストレッチ 石岡ゆか	14：10～14：40 マンツーマンサポート	
	14：50～15：20 マンツーマンサポート	
15:15～16:00 RITMOS IZU	15：30～16：00 マンツーマンサポート	
	18：10～18：40 マンツーマンサポート	
暗闇 18:50～19:20 BODYCOMBAT 小澤稜名	18：50～19：20 マンツーマンサポート	
19:40～20:25 ZUMBA 菊池良子	19：30～20：00 マンツーマンサポート	
	20：10～20：40 マンツーマンサポート	
暗闇 20:45～21:30 BODYPUMP Taichi		

木曜日

スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
7:30～8:00 WWW! HIP SOTA		
9:45～10:30 エアロビクス コンボⅠ 佐々木啓	10:10～10：40 マンツーマンサポート	
10:50～11:35 ベーシックピラティス 佐々木啓	10：50～11：20 マンツーマンサポート	
	11：30～12：00 マンツーマンサポート	
11:55～12:40 リラックスヨガ45 岡村幸	12：10～12：40 マンツーマンサポート	
13:00～13:45 UBOUND SOTA	12：50～13：20 マンツーマンサポート	
	13：30～14：00 マンツーマンサポート	
14:05～14:50 ダンサーズストレッチ YASUKO	14：10～14：40 マンツーマンサポート	
	14：50～15：20 マンツーマンサポート	
15:10～15:55 K-POP CHOL Luna	15：30～16：00 マンツーマンサポート	
16:15～17:00 フラダンス 山田弘美		
	18：10～18：40 マンツーマンサポート	
暗闇 19:00～19:45 パワーヨガ モリーニュユミ	18：50～19：20 マンツーマンサポート	
	19：30～20：00 マンツーマンサポート	
暗闇 20:05～20:50 BODYATTACK ARAI	20：10～20：40 マンツーマンサポート	
暗闇 21:10～21:40 BODYCORE ARAI		

金曜日

スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
7:30～8:15 リラックスヨガ45 山口隆子		
10:00～10:45 ボディケア 神光治	10:10～10：40 マンツーマンサポート	
11:05～11:50 ZUMBA 武内のぞ美	10：50～11：20 マンツーマンサポート	11:15～11:45 水中ウォーキング ASAKO 定員：20
	11：30～12：00 マンツーマンサポート	
12:10～12:55 ダンスエアロ 武内のぞ美	12：10～12：40 マンツーマンサポート	
	12：50～13：20 マンツーマンサポート	
13:15～14:00 Brain to Body 幸恵	13：30～14：00 マンツーマンサポート	
14:20～15:05 WWW! HIP ASAKO	14：10～14：40 マンツーマンサポート	
	14：50～15：20 マンツーマンサポート	
15:25～16:10 ジャズダンス CHISAMI	15：30～16：00 マンツーマンサポート	
	18：10～18：40 マンツーマンサポート	
18:45～19:30 コアピラティス 前川尚子	18：50～19：20 マンツーマンサポート	
暗闇 19:50～20:35 BODYPUMP Taichi	19：30～20：00 マンツーマンサポート	
	20：10～20：40 マンツーマンサポート	
暗闇 20:55～21:40 BODYCOMBAT Taichi		

土曜日

スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
暗闇 10:00～10:45 BODYCOMBAT SOTA	10:10～10：40 マンツーマンサポート	
	10：50～11：20 マンツーマンサポート	
11:05～11:50 WWW! HIP SOTA	11：30～12：00 マンツーマンサポート	
12:10～12:55 UBOUND #うっちー	12：10～12：40 マンツーマンサポート	
	12：50～13：20 マンツーマンサポート	
13:15～14:00 BODYATTACK ARAI	13：30～14：00 マンツーマンサポート	
	14：10～14：40 マンツーマンサポート	
14:20～15:05 スリムフローヨガ45 成松阿留奈	14：50～15：20 マンツーマンサポート	
15:25～16:10 RITMOS 廣田茂子	15：30～16：00 マンツーマンサポート	
16:30～17:15 BODYPUMP MASA		
17:35～18:20 リラックスヨガ45 秋原香	18：10～18：40 マンツーマンサポート	

日曜日

スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
有料 10:00～11:00 バレエ for ALL LEVEL【有料クラス】 能見章子 定員：12	10:10～10：40 マンツーマンサポート	
	10：50～11：20 マンツーマンサポート	
11:20～12:05 BODYCOMBAT Luna	11：30～12：00 マンツーマンサポート	
12:25～13:10 K-POP CHOL Luna	12：10～12：40 マンツーマンサポート	
	12：50～13：20 マンツーマンサポート	
13:30～14:15 エアロビクス ～初級クラス～ 廣田茂子	13：30～14：00 マンツーマンサポート	
	14：10～14：40 マンツーマンサポート	
14:35～15:20 リラックスヨガ45 千葉博美	14：50～15：20 マンツーマンサポート	
暗闇 15:40～16:25 BODYPUMP ASAKO	15：30～16：00 マンツーマンサポート	
暗闇 16:45～17:15 WWW! HIP ASAKO		
	18：10～18：40 マンツーマンサポート	

プログラム表記について

- 初心者・久しぶりに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：27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アプリまたはWEBサービスでレッスン参加位置をご予約の上、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予約がキャンセルとなります。
- レッスン開始10分前以降、空きがある場合アプリまたはWEBサービス内の【直前予約】からご予約ください。
- レッスン開始以降の入退出は安全管理上、ご遠慮ください。
- レッスン途中で気分が悪くなったり、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。
- 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出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。
- 奇声、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貴重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く場合がございます。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いたします。

マンツーマンサポートご参加について

◆マンツーマンサポート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【直前予約】からご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く場合がございますので、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ございません。