

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 (2020.11.16~)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	リゾートプール	スタジオ	スタジオ
7:00												
7:30												
8:00	7:30~8:15 Brain to Balance 佐久間由佳 定員:25		7:30~8:00 UBOUND 岡本みな 定員:25		7:30~8:15 リラックスヨガ 45 HIROE 定員:25		7:30~8:00 LES MILLS CXWORX 熊井昌弘 定員:25		7:30~8:15 リラックスヨガ 45 山口隆子 定員:25			
8:30	定員: 18名及び一部レッスンは、25名 (バレエのみ20名) 整理券: レッスン開始60分前にフロントにて配布致します。 ※一部レッスンに限り、WEB予約が必要となります※											
9:00												
9:30												
10:00	10:00~10:45 ポティケア 神光治 定員:25		9:50~10:35 LES MILLS BODYCOMBAT 岡本みな 定員:18		10:00~10:45 美軸ライン ストレッチ 岡本麻貴 定員:25		9:45~10:30 エアロビクス コンボI 佐々木啓 定員:18		暗間 10:10~10:40 UBOUND 岡本みな 定員:25		暗間 WEB 10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 【WEB】 大石直樹 定員:18	10:15~11:00 バレエ 能見章子 定員:20
10:30												
11:00	11:05~11:50 JEXER's Beginner Training 日下部翔大 定員:25		10:55~11:40 Balletone バレトン 高橋典子 定員:18		11:05~11:50 MOMCHANG FITNESS 【WEB】 WAIST(ウエスト) Rina Kitamura 定員:25	水中ウォーキング 【中止】	10:50~11:35 エアロスタート &ストレッチ 佐々木啓 定員:18		11:00~11:45 【WEB】 POWER HIPNESS 女性専用クラス 岡本みな 定員:25		11:05~11:50 フット コンディショニング 45 高橋典子 定員:25	11:20~12:05 ポティケア 神光治 定員:25
11:30												
12:00	12:10~12:55 ZUMBA ズンバ 毛利智美 定員:18		12:00~12:45 骨盤引締め ピラティス 岡田純子 定員:25		12:10~12:55 カーディオダンス ~エアロダンス ミックス~ 木原啓貴 定員:18		11:55~12:40 リラックスヨガ 45 岡村幸 定員:25		12:05~12:50 ハリーダンス 平山美代子 定員:25		12:10~12:55 ルーシー ダットン yukari 定員:25	12:25~13:10 Brain to Balance 佐久間由佳 定員:25
12:30												
13:00	13:15~14:00 スリムフロー ヨガ45 三船麻里子 定員:25	水中ウォーキング 【中止】	13:05~13:50 RITMOS 【WEB】 IZU 定員:18	水中ウォーキング 【中止】	13:15~14:00 ポップピラティス CAORI 定員:25		13:00~13:45 ピラティス プラス Chiyo 定員:25		13:10~13:55 ZUMBA 【WEB】 武内のぞ美 定員:18	水中ウォーキング 【中止】	13:15~14:00 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏 定員:25	13:30~14:15 UBOUND 【WEB】 山口英彦 定員:25
13:30												
14:00	14:20~15:05 RITMOS 【WEB】 HARU 定員:18		14:10~14:40 LES MILLS CXWORX 長澤憲宏 定員:25		14:20~15:05 背骨 コンディショニング 高橋恵子 定員:25		14:05~14:50 バレエ YASUKO 定員:20	水中ウォーキング 【中止】	14:15~15:00 Brain to Balance 幸恵 定員:25		14:20~15:05 スリムフロー ヨガ45 成松阿留奈 定員:25	14:35~15:05 POWER HIPNESS 西村うみ 定員:25
14:30												
15:00	15:25~16:10 リラックスヨガ 45 加地由樹子 定員:25		15:00~15:45 MOMCHANG FITNESS モムチャン フィットネス Rina Kitamura 定員:25		15:25~16:10 YOGAコリオ 石橋侑汰 定員:25		15:10~15:55 FIGURE 8 フィギュアエイト HITOMI 定員:18		15:20~16:05 ステップ ライト45 井上千枝 定員:18		15:25~16:10 RITMOS 【WEB】 廣田茂子 定員:18	15:25~16:10 リラックスヨガ 45 千葉博美 定員:25
15:30												
16:00	16:05~16:50 フラダンス 田辺紀子 定員:25		16:05~16:50 フラダンス 田辺紀子 定員:25				16:15~17:00 フラダンス 田辺紀子 定員:25		16:25~16:55 aroma EARTH 保米本里菜 定員:25		16:30~17:15 ポップ ピラティス CAORI 定員:25	16:30~17:00 LES MILLS CXWORX 長澤憲宏 定員:25
16:30												
17:00												
17:30	11月16日よりFIAガイドライン改定に伴い一部レッスンの定員数に変更となります。 ※定員数は、プログラム名表記左下をご確認ください※											
18:00												
18:30	18:40~19:25 aroma 骨盤引締め ピラティス 前川尚子 定員:25		18:40~19:25 aroma パワーヨガ 山口隆子 定員:25		18:45~19:30 aroma POWER HIPNESS 女性専用クラス 西村うみ 定員:25		19:00~19:45 aroma LES MILLS SHBAM シバム 長島友莉 定員:18		暗間 WEB 18:50~19:35 LES MILLS BODYCOMBAT 【WEB】 前田大輔 定員:18		18:40~19:25 ストリートダンス 45 井内伸幸 定員:18	
19:00												
19:30	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 【WEB】 西村うみ 定員:18		19:45~20:30 協栄シェイプ ボクシング 稗田陽子 定員:18		19:50~20:35 ZUMBA 【WEB】 菊池良子 定員:18		暗間 WEB 20:05~20:50 LES MILLS BODYPUMP 【WEB】 長澤憲宏 定員:25		暗間 WEB 19:55~20:40 ZUMBA 【WEB】 小松真太郎 定員:18			
20:00												
20:30	20:50~21:20 LES MILLS BODYPUMP 【WEB】 西村うみ 定員:25		20:50~21:20 GRIT CARDIO 熊井昌弘 定員:18		20:55~21:40 UBOUND 山口英彦 定員:25		21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT 萩谷風馬 定員:18		21:00~21:45 aroma リラックスヨガ 45 岡村幸 定員:25			
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00	クラブ側の都合・インストラクター側の都合で変更する場合がございます。予めご了承下さい。											
23:30												

プログラム表記について

- 初心者歓迎クラス
- 用具に限りがあるクラス
- aroma アロマの香りが広がった空間でレッスンを実施します。3タイプの香りがございます。
- 女性専用 女性のためのクラス
- WEB WEB予約が必要なクラス

注: スタジオ空き時間は、有料教室イベントで使用致します。別途告知致します。

グループエクササイズご参加について

- レッスン開始後のご参加は、定員管理の為、ご遠慮願います。
- 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製を除く)のみ持ち込み可能と致します。
- スタジオへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願いいたします。
- ほかの会員の方の場所取りや、奇声のような大声や、後ろからの割り込み等他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間づくりにご協力ください。

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

	クラス名	定員	時間	強度	難度	使用備品	シューズの有無	内容
エアロビクス	エアロスタート&ストレッチ	18	45	☆	☆	エクササイズマット		リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラスを行った後セルフストレッチを行うクラス。(弾む動作は入りません)
	エアロビクスコンボI	18	45	★★	★★			様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
	ステップライト	18	45	★	★	ステップ台		ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。(トレーニングパートあり)
カルチャーダンス	ストリートダンス(フリースタイル)	18	45	★	★★			様々なスタイル(ハウス、HIPHOP、ロック等)のストリートダンスのリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンクラス。
	バレエ	16	45	設定なし	設定なし	バレエバー		バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむクラス。(トゥシューズは不要)
	フラダンス	18	45	設定なし	設定なし			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむクラス。※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。
	ベリーダンス	18	45	設定なし	設定なし			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
カーディオダンス	RITMOS (リトモス)	18	45	設定なし	設定なし			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。
	ZUMBA (ズンバ)	18	45	設定なし	設定なし			ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
	カーディオダンス	18	45	設定なし	設定なし			様々な動きで身体を機能的に使いながらダンスの楽しさと有酸素運動としてのエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けの有酸素系ダンスクラスです。シンプルな動作でスタイルを出しながら楽しめます。
	FIGURE 8 (フィギュアエイト)	18	45	設定なし	設定なし			ウエスト・背中・臀部・脚のシェイプアップを目的とした、コアトレーニングダンスエクササイズ。ラテンダンスのエネルギッシュな動きを取り入れる事で、体幹・心肺機能・筋持久力の強化や、バランス感覚・柔軟性・敏捷性の向上が期待できるクラス。
LES MILLS	LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	18	45	設定なし	設定なし			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。(インストラクターによりやる内容を変更する場合がございます)
	LES MILLS SH'BAM (シバム)	18	45	設定なし	設定なし			シンプルな振り付けで、1曲完結型なので初心者の方でも楽しく踊れるプログラムです。
	LES MILLS BODYPUMP (ボディパンプ)	25	30/45	★	★	ステップ台 バーベルセット		バーベルを使用して、全身をまんべんなく筋力トレーニング。音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。
	LES MILLS GRIT CARDIO (グリット/カーディオ)	18	30	★★	★			30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング(HIIT:高強度インターバルトレーニング)。スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。
	LES MILLS CXWORX (シーエックスワークス)	25	30	★	★	スマートバンド ウェイトプレート		コア(体幹)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたプログラム。(定員25名)
筋トレ	JEXER's Beginner Training	35	45	★	★	エクササイズ マット		器具を使わず全身の筋力トレーニングを行います。音楽に合わせて動くため普段のトレーニングとの違いをぜひ体感してください。初心者の方でも気軽に楽しくご参加いただけます。
	POWER HIPNESS <small>女性専用クラス</small>	25	30/45	★	★	グルーツ バンド マット		岡部友監修の「ヒップ」に特化したヒップトレーニングエクササイズ。お尻を中心にエクササイズすることで、運動機能の向上、腰痛・怪我の予防、姿勢の改善が期待でき美しいヒップラインに導きます。
格闘	協栄シェイプボクシング	18	45	★	★★			協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります)
トランポリン	LAOUND (ユーバウンド)	25	30/45	★	★★	トランポリン		1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。(定員25名)
ヨガ&健康&リラクセス	背骨コンディショニング	35	60	設定なし	設定なし	エクササイズ マット		肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざま不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。※タオルをお持ちください。
	ルーシーダットン	35	45	設定なし	設定なし	ヨガマット		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
	リラックスヨガ	35	45	設定なし	設定なし	ヨガマット		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、心身のリラクセスと調整を図るクラス※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。
	UNIVERSAL YOGA EARTH (ユニバーサルヨガ)	35	30	設定なし	設定なし	ヨガマット		禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。
	YOGAコリオ	35	45	設定なし	設定なし	ヨガマット		ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認していくプログラム。動きが変わらないことで自身の内面により集中しやすく、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースでご参加いただけます。
	スリムフローヨガ	35	45	設定なし	設定なし	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガプログラムです。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。※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。
	パワーヨガ	35	45	設定なし	設定なし	ヨガマット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩繰り返しながら心身のリラクセスと調整を図るクラス。※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。
	Brain to Balance	35	45	設定なし	設定なし			体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズをベースに、手や指先の動きを同時に行い、神経や脳の活性化を図るクラス。(RPBコントロール名称変更)
	美軸ラインストレッチ	35	45	設定なし	設定なし	エクササイズ マット		体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
	momchanfitness	35	45	設定なし	設定なし			チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
	momchanwest	35	50	設定なし	設定なし			主に体幹部と骨盤周辺を大きく動かします。ダンスのような動きはないので、踊ることやリズム感に自信がなくても安心して楽しめます。
	Balletone (バレトネ)	35	45	設定なし	設定なし			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。
	フットコンディショニング	35	45	設定なし	設定なし	エクササイズ マット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下~足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。実践すると足が軽くなり、姿勢が整い、立つ・歩く動作が楽になります。
	ボディケア	35	45	設定なし	設定なし	エクササイズ マット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるクラス。
ピラティス	骨盤引締めピラティス	35	45	設定なし	設定なし	エクササイズ マット		骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行うことにより、体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すクラス。
	POP PILATES ポップピラティス	35	45	★	設定なし	エクササイズ マット		アメリカ、LA発祥の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラムです。
	ピラティスプラス	35	45	設定なし	設定なし	エクササイズ マット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
プール	水中ウォーキング		30	設定なし	設定なし			基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。

備品・定員	ステップ台	30台
	エクササイズマット/ヨガマット	35枚
	バーベルセット	25セット
	グルーツバンド	25セット
	スマートバンド	25セット
	トランポリン	25セット

※備品・定員のあるクラスは、備品がなくなり次第・定員になり次第、クラス参加をご遠慮頂きます。予めご了承下さい。