

ジェクサー池袋ゴールデンウィークタイムスケジュール

5月3日(日) 憲法記念日

5月4日(月) みどりの日

5月6日(水) 振替休日

G.W.

	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			
9:00			終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご利用いただけます。			終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご利用いただけます。			終日プログラム実施はございません。 通常通り、ウォーキングコース・遊泳コースをご利用いただけます。	9:00	全クラスWEB予約制です ご不明な点がございましたら お気軽にスタッフにお声がけください	
9:30												9:30
10:00												10:00
10:30		マンツーマンサポート		10:00~10:45 ベルビクストレッチ ヴェルデひとみ 定員: 32	マンツーマンサポート		10:00~10:45 美輪ライントレッチ yuka 定員: 32	マンツーマンサポート		10:30		
11:00		マンツーマンサポート		10:50~11:20 マンツーマンサポート			10:50~11:20 マンツーマンサポート			11:00		
11:30	11:20~12:20 LES MILLS BODYATTACK SOTA&ARAI 有料コアボレックス 定員: 26	マンツーマンサポート		11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT Taichi 定員: 27	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～ 木原啓貴 定員: 27	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 定員: 27	マンツーマンサポート		12:10~13:10 RITMOS IZU 有料レッグス 定員: 27	マンツーマンサポート		12:00		
12:30		マンツーマンサポート		12:50~13:20 マンツーマンサポート			12:50~13:20 マンツーマンサポート			12:30		
13:00	12:40~13:10 LES MILLS BODYATTACK X CORE SOTA&ARAI 定員: 27	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 定員: 32	マンツーマンサポート		13:30~14:15 太極拳 桑原由紀 定員: 27	マンツーマンサポート		13:00		
13:30		マンツーマンサポート		14:10~14:40 マンツーマンサポート			14:10~14:40 マンツーマンサポート			13:30		
14:00	13:30~14:15 エアロピクス ～初級クラス～ 廣田茂子 定員: 27	マンツーマンサポート		14:20~15:05 RITMOS HARU 定員: 27	マンツーマンサポート		14:35~15:20 マンツーマンサポート			14:00		
14:30		マンツーマンサポート		15:25~16:10 マンツーマンサポート			14:35~15:20 マンツーマンサポート			14:30		
15:00	14:35~15:20 アロマヨガ 千葉博美 定員: 32	マンツーマンサポート		16:30~17:15 タオルピラティス 前川尚子 定員: 32	マンツーマンサポート		14:50~15:20 マンツーマンサポート			15:00		
15:30		マンツーマンサポート		17:10~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 & Taichi 有料卒業レッスン 定員: 25	マンツーマンサポート		15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT MASA 定員: 27	マンツーマンサポート		15:30		
16:00	15:40~16:40 LES MILLS BODYPUMP 長澤憲宏 & Taichi 有料卒業レッスン 定員: 25	マンツーマンサポート		18:10~18:40 マンツーマンサポート			16:50~17:50 LES MILLS BODYPUMP Taichi & Rie 有料コアボレックス 定員: 25	マンツーマンサポート		16:00		
16:30		マンツーマンサポート								16:30		
17:00		マンツーマンサポート								17:00		
17:30	17:10~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 & Taichi 有料卒業レッスン 定員: 25	マンツーマンサポート								17:30		
18:00		マンツーマンサポート								18:00		
18:30		マンツーマンサポート								18:30		

モーニング会員様、デイトタイム会員様は時間外利用料1,650円でご利用いただけます。

営業時間 8:00~20:00

※ジャグジーのご利用は19:30まで、プールエリアのご利用は9:30~19:45までとなります。

<https://www.jexer.jp>