

ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋

12月29日(月) 年末

グループエクササイズタイムスケジュール

スタジオ	ジムエリア	リゾートプール
9:30		
10:00	10:00~10:45 ペルビックストレッチ ヴエルデひとみ	10:10~10:40 TILTレ
10:30		10:50~11:20 TILTレ
11:00	11:15~12:00 ZUMBA 毛利智美	11:30~12:00 TILTレ
11:30		12:10~12:40 TILTレ
12:00	Special	12:50~13:20 TILTレ
12:30	12:30~13:30 LESMILLS BODYCOMBAT Kaho & Taichi 有料コラボレッスン	13:30~14:00 TILTレ
13:00		14:10~14:40 TILTレ
13:30	13:50~14:35 WOW! CORE ARAI	14:50~15:20 TILTレ
14:00		15:30~16:00 TILTレ
14:30	Special	
15:00	14:55~15:40 リラックスヨガ45 加地由樹子	
15:30		
16:00	16:00~16:45 バンドピラティス 前川尚子	
16:30		
17:00	Special	
17:30	17:10~18:10 LESMILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊&長澤憲宏 有料コラボレッスン	
18:00		18:10~18:40 TILTレ
18:30		
19:00		
19:30		

コラボレッスン第二弾 年末前半戦 LesMILLS BODYCOMBAT	12:30~13:30
Kaho & Taichi	

2025年年末レッスン前半戦はこの2人！！
Kaho & Taichiがコラボで再び！
KahoとTaichiのレッスンは
パワフル、ハイテンション、高強度といった
非常にスリリングなレッスンとなっております。
全身筋肉痛で2026年を迎える覚悟の上、
ご参加下さい。それでは、池袋最終営業日
イベントレッスン前半戦行ってらっしゃい！
フライングゲット！！

ハンドピラティス	16:00~16:45
前川尚子	

エクササイズバンドを使うことで、
使っている筋肉への負荷が明確になり、
理想的な動きが身につきやすくなります。
ヒップを鍛えたい方、
背中や脇を引き締めたい方、1年の終わりに、
体をスッキリとさせたい方もいらしてください。
(ピラティス未経験の方も大歓迎です！)

コラボレッスン第二弾 年末後半戦 LesMILLS BODYCOMBAT	17:10~18:10
高橋雅俊&長澤憲宏	

Kaho & Taichiに続いて
やって参りました年末レッスン後半戦！
2025年池袋締めのレッスンはやっぱりこの2人！！
高橋雅俊&長澤憲宏が再びコラボで、
2025年池袋最後のレッスンを締めくくります。
2人のレッスンは最&強で最&高
参加すれば2026年もウマく行くこと間違いない！
2025年を振り返りの間に相応しいレッスンを体感し、
2026年を迎える準備にレッツゴー！！

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かけください
--

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。

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。