

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			<p>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・遊泳コースをご自由にご利用頂きます。</p>
10:00	10:00~10:45 ペルビックストレッチ ヴェレデひとみ	10:10~10:40 TILT	
10:30			
11:00		10:50~11:20 TILT	
11:30	11:15~12:00 ZUMBA 毛利智美	11:30~12:00 TILT	
12:00			
12:30	Special 12:30~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT Kaho & Taichi 有料コラボレッスン	12:10~12:40 TILT	
13:00		12:50~13:20 TILT	
13:30		13:30~14:00 TILT	
14:00	13:50~14:35 WOW! CORE ARAI	14:10~14:40 TILT	
14:30			
15:00	14:55~15:40 リラックスヨガ45 加地由樹子	14:50~15:20 TILT	
15:30		15:30~16:00 TILT	
16:00	Special 16:00~16:45 バンドピラティス 前川尚子		
16:30			
17:00	Special 17:10~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT 高橋雅俊 & 長澤憲宏 有料コラボレッスン		
17:30			
18:00		18:10~18:40 TILT	
18:30			
19:00			
19:30			

コラボレッスン第二弾 年末前半戦
LES MILLS
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 & 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ちゃい！
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
LES MILLS
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年もウマク行くこと間違いなし🐾
2025年を振り返るの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がけください

※プログラム名は、効果を保証するものではありません
初心者歓迎クラス 暗闇照明クラス Special イベントクラス

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。