

# ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋

## 2月11日(水) 建国記念の日

### 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 美輪ラインストレッチ yuka	10:00~10:45 <b>TILT</b>	終日 通常通り、 プログラム実施はござ いません。 ご了承ください。
10:30	10:10~10:40 <b>TILT</b>	
11:00 11:05~11:50 カーディオダンス ~エアロダンスマックス~ 木原啓貴	10:50~11:20 <b>TILT</b>	
11:30	11:30~12:00 <b>TILT</b>	
12:00 <b>Special</b>	12:10~12:40 <b>TILT</b>	
12:30 <b>RITMOS</b> IZU 有料レッスン	12:50~13:20 <b>TILT</b>	
13:00	13:30~14:00 <b>TILT</b>	
13:30 太極拳 桑原由紀	14:10~14:40 <b>TILT</b>	
14:00	14:50~15:20 <b>TILT</b>	
14:30 ペルビックストレッチ 石岡ゆか	15:30~16:00 <b>TILT</b>	
15:00		
15:30 15:40~16:25 <b>WOW CORE</b> ARAI		
16:00 <b>Special</b>		
16:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 長澤憲宏 & MASA 有料コラボレッスン		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		

※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

<b>RITMOS</b>	12:10~13:10
<b>IZU</b>	
皆様お待ちかねIZUインストラクターの リトモス60分有料レッスン！！！ 新曲86も慣れてきたところで オールバックナンバー 11曲 久しぶりの懐かしい曲を 皆様で楽しみましょう！	

<b>perfect Muscle combi LesMILLS BODYCOMBAT</b>	16:50~17:50
<b>長澤憲宏 &amp; MASA</b>	
長澤憲宏 & MASAが初コラボ！！ MASAインストラクターは池袋店では、 BODYPUMPのレッスンをしていますが、 池袋店でのBODYCOMBATのレッスンは 代行以外では初！！ ボディーメイクの大会にも出ているこの2人の マッスルでパワフルなレッスンに 皆様ぜひご参加あれ！！ いざパーカクトボディーへ🔥	

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

モーニング会員様、デイ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。

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。