ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋

3月20日（水）春分の日

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	10:00~10:45 美軸ラインストレッチ yuka 定員：25		
10:30		10:15~10:45 ゲルトレ	
11:00	11:05~11:50 カーディオダンス ～エアロダンスミックス～ 木原啓貴 定員：24		
11:30		11:15~11:45 ゲルトレ	
12:00	暗闇 12：05~12：50 LesMills BODYPUMP 峰岸 定員：25		
12:30		12:15~12:45 ゲルトレ	
13:00	暗闇 13：10~13：55 LesMills BODYJAM 萱沼美結菜 定員：24		13：00~13：30 Special 泳げるようになりたい人 集まれ～！！ 津幡祐二 有料クラス：￥550(税込)
13:30		13:15~13:45 ゲルトレ	
14:00			
14:30	14：15~15：00 FIA 全国カラダ年齢測定 料金：￥1,100(税込)		
15:00			
15:30	15：15~16：00 RITMOS IZU 定員：24		
16:00	暗闇 Special 16：20~17：20 uBound ～マスタークラス～ GUCHI. 定員：25		
16:30			
17:00		17:15~17:45 ゲルトレ	
17:30	17：40~18：25 ZENSEE 陽 ～ヨガで整う～ GUCHI. 定員：25		
18:00			
18:30			
19:00			

初心者歓迎クラス　暗闇 暗闇照明クラス　Special イベントクラス

LesMills BODYJAM　13：10～13：55

萱沼美結菜

2月から導入したBODYJAM
初の45分クラスです！！
初めての方でも大丈夫です♪
一緒に踊り狂いましょう！！！

FIA 全国カラダ年齢測定　14：15～15：00

定員6名/料金￥1,100(税込)

「あなたのカラダは何歳？」
全6種目の体力測定会を実施いたします☆
詳細は別紙でご確認ください！
普段やる機会がない体力テスト…
ぜひチャレンジしてみませんか？！

uBound ～マスタークラス～　16：20～17：20

GUCHI.

春の訪れと共に、
心身ともに軽やかになる季節が到来しました！
60分間、全力で跳び、
今年度を達成感と共に締めくくりましょう！！

泳げるようになりたい人 集まれ～！！　13：00～13：30

津幡祐二

今回はクロール・背泳ぎ・平泳ぎの
クラスを開催いたします！
ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか？
ご参加お待ちしております☆

※プログラム名称は、効果を保証するものではございません

全クラスWEB予約となります
ご不明な点がございましたら
お気軽にスタッフにお声掛けください

モーニング会員様、デイタイム会員様は時間外利用料1,100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）
※プールエリアの利用時間は、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。

https://www.jexer.jp