ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋

4月29日（月）昭和の日

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			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けます。
10:00	9:45~10:30 ペルビック ストレッチ ヴェルデひとみ 定員：25		
10:30			
11:00	暗闇 Special 10：50～11：50 LesMILLS BODYJAM ～マスタークラス～ 長谷川佑可子・萱沼美結菜 定員：24	11:15~11:45 ゲルトレ	
11:30			
12:00	12:10~12:55 ZUMBA 毛利智美 定員：24	12:15~12:45 ゲルトレ	
12:30			
13:00	13:15~14:00 スリムフロー ヨガ45 三船麻里子 定員：25	13:15~13:45 ゲルトレ	
13:30			
14:00	14：20～15：05 RITMOS HARU 定員：24	14:15~14:45 ゲルトレ	
14:30			
15:00	15：25～16：10 リラックスヨガ45 加地由樹子 定員：25	15:15~15:45 ゲルトレ	
15:30			
16:00	16：30～17：15 ZENSEE 氣 ～集中力×禅～ 長澤憲宏 定員：25	16:15~16:45 ゲルトレ	
16:30			
17:00	暗闇 17：35～18：20 LesMILLS BODYCOMBAT 長澤憲宏 定員：24	17:15~17:45 ゲルトレ	
17:30			
18:00		18:15~18:45 ゲルトレ	
18:30			
19:00			

※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

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 ～マスタークラス～　10:50~11:50

長谷川佑可子・萱沼美結菜

みゆかこペアによる初のジョイント!!!
そして池袋店ではここ数年やっていなかった
BODYJAMのイベントレッスンです♪
また4月から下記の日時で担当いたします！
萱沼美結菜
土曜日 13：15～14：00 BODYJAM
長谷川佑可子
日曜日 13：30～14：15 LesMILLs DANCE
まだ参加したことない方も、
ぜひこの機会にいかがですか？？
みなさんのご参加をお待ちしております♡

ZENSEE 氣 ～集中力×禅～　16：30～17：15

長澤憲宏

気合・集中・達成感をキーワードに
ご自身のココロとカラダに向き合う
武道の動きを融合した有酸素系エクササイズです!
初めての方でもご参加いただける内容です！
池袋店 日曜日16：45～17：30
板橋店 土曜日14：15～15：00
お気軽にご参加ください♪

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、9:30～20:00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