

# 5月3日(日) 憲法記念日

## 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、ウオーキングコース・遊泳コースをご自由にご利用頂きます。
10:00		10:10~10:40 マンツーマンサポート	
10:30			
11:00	<b>Special</b> 11:20~12:20 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	10:50~11:20 マンツーマンサポート	
11:30		11:30~12:00 マンツーマンサポート	
12:00	SOTA & ARAI 有料コラボレッスン	12:10~12:40 マンツーマンサポート	
12:30	<b>Special</b> 12:40~13:10 WOW! JIP x LES MILLS CORE SOTA & ARAI	12:50~13:20 マンツーマンサポート	
13:00			
13:30	13:30~14:15 エアロピクス ~初級クラス~ 廣田茂子	13:30~14:00 マンツーマンサポート	
14:00		14:10~14:40 マンツーマンサポート	
14:30	<b>Special</b> 14:35~15:20 アロマヨガ 千葉博美	14:50~15:20 マンツーマンサポート	
15:00			
15:30	<b>Special</b> 15:40~16:40 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 長澤憲宏 & Taichi 有料コラボレッスン	15:30~16:00 マンツーマンサポート	
16:00			
16:30	<b>Special</b> 17:10~18:10 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 長澤憲宏 + α 有料ラストレッスン	18:10~18:40 マンツーマンサポート	
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

有料コラボレッスン  
**LES MILLS BODYATTACK** 11:20~12:20

**SOTA & ARAI**

同世代が初コラボ!!  
60分間楽しく盛り上がりましょう!  
アター~~~~ック!!  
WOW! コラボも待ってます👏

**アロマヨガ** 14:35~15:20

**千葉博美**

上質なアロマの香りに包まれながら、  
ゆったりと呼吸を深め、心と身体を整えるひととき。  
日常を少し離れ、自分自身と向き合う贅沢な時間を  
過ごしませんか? 心よりご参加お待ちしております。

**LES MILLS BODYPUMP** ~The Final~ 15:40~16:40

**長澤憲宏 & Taichi**

長澤憲宏とTaichiの  
BODYPUMPラストコラボ🌸  
この2人のBODYPUMPを味わえるのもこれが最後...  
最高の2人の掛け合いそして  
長澤憲宏のBODYPUMP Final Lessonへいざ行こう! 🌟👏👏

**LES MILLS BODYCOMBAT** ~The Final~ 17:10~18:10

**長澤憲宏 + α**

長澤憲宏  
ジェクサー最後のレッスンとなります  
ジェクサーとしては約12年、そして池袋では約8年、  
皆さまに見守られ成長して参りました  
今までの想いを胸に  
最高のレッスンを皆様へお届けします🔥🔥  
長澤憲宏の集大成をその身体で体感せよ!!  
P.S. プラスアルファとは果たして!?

**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、デイト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。

有料コラボレッスン

# LES MILLS BODYATTACK

【日時】

5/3(日・祝) 11:20~12:20

【料金】

全席550円 (税込)

【ご予約開始日時】

◎池袋会員(会員番号が09~の方) 4/12(日) 12:00~

◎池袋会員以外の方(法人会員も含まれます)4/14(火)12:00~

※タイムラグなどの関係上、表示が遅れる場合がございます。ご了承下さい。

【ご予約方法】

会員メニューの「イベント」⇒イベント予約

⇒ご同意事項を確認のうえ「同意して、次に進む」

⇒講座コードを入力せず「次へ」⇒「ジェクサー池袋」を選択し、

ご希望の受講場所でご予約

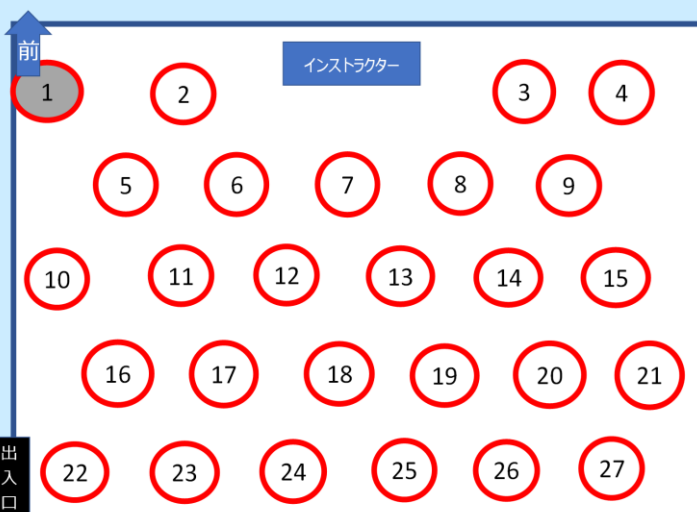
※WEBサービスまたはアプリからのお申込みと同時にWEB決済となります

※店頭またはお電話でのお申込み・お支払いは受け付けておりません

※キャンセルの場合はレッスン前日の5/2(土) 23:59までにお手続きをお願いいたします

※お申込みは当日のレッスン開始30分前まで可能です

※同一のレッスンに重複してご予約をいただいた場合、ご予約を取り消しさせていただきます



※立ち位置は、多少前後する場合がございます。

※座席表は目安となります

※今回の定員は25名となります

※今回①と⑩は使用いたしません

※②の席は通常位置よりインストラクターコラボの関係上、少々ずれる場合がございます

# LES MILLS BODY PUMP

～The Final～

## 【日時】

5/3(日・祝) 15:40～16:40

## 【料金】

S席(黄色席) : 1,100円(税込) A席(白色席) : 880円(税込)

## 【ご予約開始日時】

◎池袋会員(会員番号が09～の方) 4/12(日) 12:00～

◎池袋会員以外の方(法人会員も含まれます) 4/14(火) 12:05～

※タイムラグなどの関係上、表示が遅れる場合がございます。ご了承下さい。

## 【ご予約方法】

会員メニューの「イベント」⇒イベント予約⇒

ご同意事項を確認のうえ「同意して、次に進む」⇒講座コードを入力せず「次へ」⇒

「ジェクサー池袋」を選択し、ご希望の受講場所でご予約

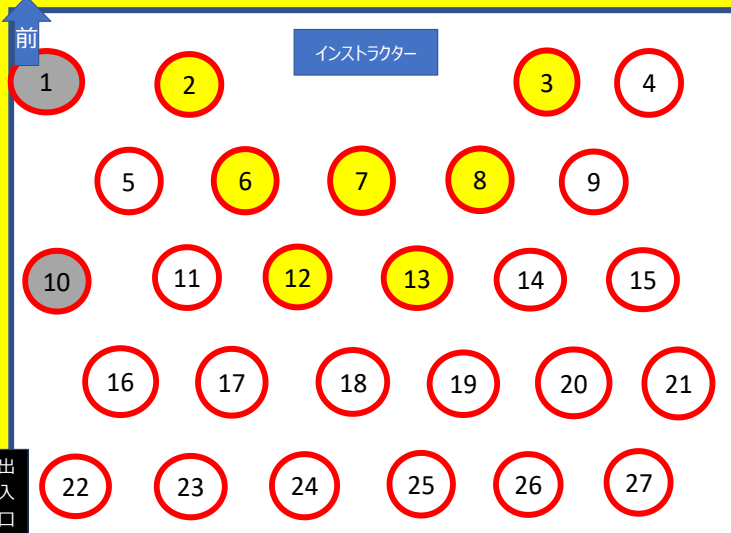
※WEBサービスまたはアプリからのお申込みと同時にWEB決済となります

※店頭またはお電話でのお申込み・お支払いは受け付けておりません

※キャンセルの場合はレッスン前日の5/2(土) 23:59までにお手続きを  
お願いいたします

※お申込みは当日のレッスン開始30分前まで可能です

※同一のレッスンに重複してご予約をいただいた場合、  
ご予約を取り消しさせていただきます



※立ち位置は、多少前後する場合も  
ございます。

※座席表は目安となります

※今回の定員は25名となります

※今回①と⑩は使用いたしません

※②の席は通常位置より

インストラクターコラボの関係上、  
少々ずれる場合がございます

# LES MILLS BODYCOMBAT

【日時】

～The Final～

5/3(日・祝) 17:10～18:10

【料金】

S席（黄色席）：1,100円（税込） A席（白色席）：550円（税込）

【ご予約開始日時】

◎池袋会員（会員番号が09～の方）4/12（日）12:00～

◎池袋会員以外の方（法人会員も含まれます）4/14（火）12:10～

※タイムラグなどの関係上、表示が遅れる場合がございます。ご了承下さい。

【ご予約方法】

会員メニューの「イベント」⇒イベント予約⇒

ご同意事項を確認のうえ「同意して、次に進む」⇒

講座コードを入力せず「次へ」⇒

「ジェクサー池袋」を選択し、ご希望の受講場所でご予約

※WEBサービスまたはアプリからのお申込みと同時にWEB決済となります

※店頭またはお電話でのお申込み・お支払いは受け付けておりません

※キャンセルの場合はレッスン前日の5/2（土）23:59までにお手続きを

お願いいたします

※お申込みは当日のレッスン開始30分前まで可能です

※同一のレッスンに重複してご予約をいただいた場合、

ご予約を取り消しさせていただきます

※立ち位置は、多少前後する場合がございます。

※座席表は目安となります

※今回の定員は25名となります

※今回①と⑩は使用いたしません

※②の席は通常位置よりインストラクターコラボの関係上、少々ずれる場合がございます

