

5月6日(水) 振替休日

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けます。
10:00	10:00~10:45 美軸ラインストレッチ yuka	10:10~10:40 マンツーマンサポート	
10:30			
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	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	12:10~13:10 Special RITMOS IZU 有料レッスン	12:10~12:40 マンツーマンサポート	
12:30		12:50~13:20 マンツーマンサポート	
13:00			
13:30	13:30~14:15 太極拳 桑原由紀	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	14:35~15:20 ペルビックストレッチ 石岡ゆか	14:50~15:20 マンツーマンサポート	
15:00		15:30~16:00 マンツーマンサポート	
15:30	15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT MASA		
16:00			
16:30	16:50~17:50 Special LES MILLS BODYPUMP Taichi & Rie 池袋 & 大塚コラボレッスン		
17:00			
17:30			
18:00		18:10~18:40 マンツーマンサポート	
18:30			
19:00			
19:30			

有料レッスン
RITMOS 第二弾 12:10~13:10

IZU

IZUインストラクターの人気有料
RITMOS第二弾が開催！！
👉 IZU先生より 👉
87の新曲に慣れたと思いきや
GWラストはバックナンバーで
盛り上がりましょう！！

LES MILLS
BODYCOMBAT 15:40~16:25

MASA

👉 MASA先生より 👉
いつもは池袋店ではボディパンプを担当
していますがGW最終日はボディコンバットを
担当しますので格闘技の動きでパンチ・キック
動作でストレス発散から全身の運動で
脂肪燃焼していきましょう！

池袋 & 大塚コラボレッスン
LES MILLS
BODYPUMP 15:40~16:25

Taichi & Rie

池袋店 & 大塚店のタッグ！！
過去大塚 & 現大塚の2人
そしてBODYPUMP同期が
BODYPUMPコラボ👉
2人のレッスンに楽なことはなく、
ハードなランジ、ハードなスクワットで
皆様をお迎えいたします！！
てか全部ハードじゃない？笑
笑えるようで笑えない最高のレッスンへGO！
覚悟して翌日を迎えましょう(^_-) ☆

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

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。



有料レッスン

RITMOS

第二弾

IZU

【日時】

5/6(水・祝)12:10~13:10

【料金】

S席(黄色席): 1,650円(税込)

A席(白色席): 1,100円(税込)



※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

※定員は27名となります

【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) 12:15~

※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5/5(火) 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、ご予約を取り消させていただきます

池袋 & 大塚コラボレッスン

LesMILLS BODYPUMP

【日時】

5/6(水・祝) 16:50~17:50

【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) 12:20~

※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5/5 (火) 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