

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿グループエクササイズタイムスケジュール(土・日)

2024.9.1~

	土曜日						日曜日					
	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	メディカルスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	メディカルスタジオ	プール	ジム
7:30												
8:00												
8:30								8:20~9:05 ホットヨガビギナー 松成広子				
9:00												
9:30	9:10~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT rio	9:30~10:15 ホットヨガビギナー 瀬生恒太郎						9:25~10:10 筋膜リリースヨガ Sakai				
10:00												
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYATTACK SOTA	10:35~11:20 ホットリンパフロー 荒木ひとみ						10:20~11:20 LES MILLS BODYATTACK 悠葉		10:00~11:30 カ・ラ・ダ機能改善 スクール		10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
11:00												
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance 吉村敏子	11:40~12:25 ホットヨガビギナー 種谷鏡										
12:00												
12:30												
13:00	12:35~13:35 LES MILLS BODYPUMP 小曽根	12:45~13:30 ホットヨガリフレッシュ Chika						12:30~13:15 バーチャル ボクシング 茂忍一雄				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:30												
14:00												
14:30	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 小曽根	13:50~14:35 ホットヨガデトックス 殿上優香						13:35~14:20 ZUMBA 尾島真理				12:30~13:00 ディスタンス rio
15:00												
15:30	15:00~15:45 ZUMBA MAIKO	14:55~15:40 ホットヨガビギナー 亮						14:00~14:45 ホットヨガビギナー 御手洗佳代				14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
16:00												
16:30	16:15~16:45 LES MILLS BODYBALANCE 山岸	16:00~16:45 ホットヨガ骨盤調整 ヴェレデひとみ						14:40~15:10 GRIT STRENGTH KEITA				14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU
17:00												
17:30	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 白川	17:20~18:05 ホットヨガデトックス mie						15:00~15:30 水中ヌードル 殿上優香				15:15~15:45 アクア KaoRU
18:00												
18:30	18:05~18:50 LES MILLS BODYATTACK Shuta	18:30~19:15 ホットリンパフロー 松成広子						15:30~16:00 GRIT CARDIO KEITA				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

定員について

- 全クラス定員を設けております。
- スタジオA 58名 ※GRITクラスのみ40名定員
- スタジオB 38名
- メディカルスタジオ 15名
- バイクスタジオ 14名
- プール 30名
- ※水中ヌードル・テクニカルレッスンのみ20名定員
- ※プログラムにより定員が異なります。
- ※一部のレッスンを除き2コース使用させていただきます。

レッスン参加には事前web予約が必要となります。
スクールなどの有料レッスンはweb予約対象外ですが、
それぞれ別途でお申込みが必要です。

スタジオレッスンご参加について


- ◆ 全クラスweb予約制となっております。
- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませご参加ください。
- ◆ 予約した際でのレッスン変更をお願いいたします。
- ◆ レッスン開始後の途中入退室はご遠慮ください。
- ◆ レッスン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ず水分とバスタオルを一枚お持ちください。
(フロントにて無料レンタルのご用意もございます)
- ◆ 途中で気分が悪くなった、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ スタジオへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 荷物等置いての退室取りはご遠慮ください。
- ◆ ホットプログラムは外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。
予めご了承下さい。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内に変更がある場合がございます。
予めご了承下さい。

プールプログラムご参加について

- ◆ レッスン開始前までに事前web予約を済ませご参加ください。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は泳ぎコースを制限させていただきます。
- ◆ コースの変更はレッスンは開始5分前より行います。
- ◆ レッスン開始後の途中入退室はご遠慮ください。

事前web予約について

- ◆ ジェクサーwebアカウントを登録している方が事前web予約をご利用いただけます。
- ◆ 会員種別によって予約枠数は異なります。
- ◆ 店舗ごとのアカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ 新宿店のレッスン予約は毎月22日の0時に翌月の予約が開始になります。
- ◆ キャンセルはレッスン開始15分前までwebから行えます。
それ以降はレッスン終了時刻での消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始時刻前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 代行確認は予約の代行情報をご覧ください。
アカウント登録がお済みでない方はこちらのQRコードから登録フォームにアクセスできます!



注釈について

※ プログラム表に提示していないクラスやスクールを開講する場合がございます。
開講する場合は、別途各エリア案内にてご案内させていただきます。
予めご了承下さい。

パーソナルジムについて

※ お申込はWEB、ご入金は当日フロントにてお願い致します。
※ セッション実施時は、1コース使用させていただきます。

休館日について

- ◆ 毎週金曜日は休館日となります。