



# 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) 2024.11.1~

	土曜日					日曜日				
	スタジオA	スタジオB	メディカルスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	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		9:30~10:15 ホットヨガビギナー 高生恒太郎								
10:00				10:00~10:30 ミッドシェイプ 吉田賢一				10:00~11:30 カー・ラ・タ機能改善 スクール		
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT SOTA	10:35~11:20 ホットリンパフロー 荒木ひとみ		10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定					10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
11:00				10:45~11:15 アクア 吉田賢一						
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance mikiko	11:40~12:25 ホットヨガビギナー 榎谷敦		11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		11:25~12:10 LES MILLS BODYATTACK 悠葉				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
12:00				成人スイム 初級		11:40~12:25 ホットヨガミドル 尾島真理		11:50~12:20 BODYCORE Sakai		11:45~12:15 ミッドシェイプ 榎田恵
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP 小曾根	12:45~13:30 ホットヨガリフレッシュ Chika		12:35~13:35 成人スイム 中級		12:30~13:15 バーチャル ボクシング 茂呂一雄				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:00				12:35~13:35 成人スイム 中級		12:50~13:35 ホットヨガリフレッシュ 本庄悦子				13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:30	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 小曾根	13:50~14:35 ホットヨガデトックス 豊上優香		13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		13:35~14:20 ZUMBA 尾島真理				13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
14:00				13:40~14:10 クロールインター 川垣芳希		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
14:30	14:15~14:45 パーソナルスイム 川垣芳希			14:15~14:45 パーソナルスイム 川垣芳希		14:40~15:10 GRIT STRENGTH KEITA				14:30~15:00 水中ヌードル Kaoru
15:00	14:40~15:25 ZUMBA MAIKO	14:55~15:40 ホットヨガビギナー 亮		15:00~15:30 水中ヌードル 豊上優香		15:10~15:55 ホットヨガミドル 御手洗佳代				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
15:30				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		15:30~16:00 GRIT CARDIO KEITA				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
16:00	15:45~16:30 NEW tone マイマイ	16:00~16:45 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルチひとみ		15:45~16:15 アクア 豊上優香		16:20~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT KEITA				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
16:30				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		16:20~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT KEITA				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
17:00	16:50~17:35 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 白川	17:20~18:05 ホットヨガデトックス mie				17:25~18:10 LES MILLS BODYPUMP 山岸		16:30~17:00 NEW BODYBALANCE 山岸		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
17:30						17:35~18:20 ホットヨガデトックス mio				17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
18:00	17:55~18:40 NEW LES MILLS BODYATTACK Shuta	18:30~19:15 ホットリンパフロー 松成広子								18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
18:30										18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
19:00										
19:30										
20:00										
20:30				20:15~20:45 パーソナルスイム 津幡花二						
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。
- ※一部のレッスンを兼修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、それぞれ別途お申込みが必要です。

商品が必要なクラス。  
 運動初心者・久しぶりに運動される方・体に自信のない方にお勧めのクラスです。  
 ホットプログラムです。  有料プログラムです。

**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予約を済ませてください。
- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いします。
- ◆ 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等をご持参下さい。
- ◆ 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。(フロントにて有料レンタルの用意がございます)
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、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、速やかにお願致します。
- ◆ 荷物をおいての滞り込みはご遠慮ください。
- ◆ 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もございます。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予約を済ませてください。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳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開始前分より行います。
- ◆ 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。
- ◆ 店舗ごとのカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ 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間での消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始10分前までにチェックインがない場合は自動キャンセルとなりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始時間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)
- ◆ 代行確認は中の代行情報をご覧ください。

こちらのQRコードからWEB版アカウントログイン画面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、別途各エリア案内掲示にてご案内させていただきます。

**パーソナルスイムについて**

- ※ 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。