



# 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)

2024.12.1~

	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	ピラティススタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	メディカルスタジオ	ピラティススタジオ	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 瀬生恒太郎										
10:00												
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										
11:00												
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance mkiko	11:40~12:25 ホットヨガビギナー 鎌谷敦	11:20~11:50 NEW BODY PUMP SOTA	11:30~12:20 NEW マシンピラティス 長谷川由里恵	11:30~12:30 成人スイム 初級							
12:00												
12:30												
13:00	12:30~13:15 LES MILLS BODY PUMP Kirya	12:45~13:30 ホットヨガリフレッシュ Chika		12:40~13:30 NEW マシンピラティス 長谷川由里恵	12:35~13:35 成人スイム 中級							
13:30												
14:00	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 小倉根	13:50~14:35 ホットヨガデトックス 豊上優香			13:40~14:10 クロールインター 川垣芳希							
14:30												
15:00	ZUMBA MAIKO	14:40~15:25 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							
15:30												
16:00	15:45~16:30 tone マイマイ	16:00~16:45 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルデひとみ			15:00~15:30 水中ヌードル 豊上優香							
16:30												
17:00	16:50~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT 日川	17:20~18:05 ホットヨガデトックス mie	16:50~17:20 NEW LES MILLS BODYBALANCE 山岸		15:45~16:15 アクア 豊上優香							
17:30												
18:00	17:55~18:40 LES MILLS BODYATTACK Shuta	18:30~19:15 ホットリンパフロー 松成広子			16:20~17:05 ZUMBA 尾島真理							
18:30												
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 18名
- マシンピラティススタジオ 4名 有料・女性限定
- 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。
- 予約した場所でのレッスン受講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もしております)
- 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、速やかにお願致します。
- 荷物を置いての場所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。
- 会員登録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。
- キャンセルはレッスン開始15分前までwebから行えます。
- それは譲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)
- 代行確認は計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。