

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(月～木)

2025.11.1~

		月曜日					火曜日					水曜日					木曜日								
	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナーズスタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	
7:30		7:15～8:00 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ					7:20～8:05 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石 周史	7:15～8:00 スリムフローヨガ 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ 成田 瑞穂					7:30～8:00 GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング	7:15～8:00 HOT YOGA ミドル 谷本あづさ・石川美穂とともヨガ ヨーコ					7:20～8:05 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石 周史	7:15～8:00 スリムフローヨガ 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ 成田 瑞穂				7:30	
8:00																									8:00
8:30	8:30～9:15 リラックスヨガ AI													8:20～9:05 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ									9:00～9:30 アクア 小山 文乃		8:30
9:00																	8:50～9:20 水中ヌードル KacRU								9:00
9:30	9:40～10:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ 成田 瑞穂		9:10～10:00 Upper Body 美脚・美尻を 目指すクラス 石川美穂・石川美穂とともヨガ 荒木 ひとみ							9:30～10:15		9:30～10:15 ボディケア からだを整える 神 光治	10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ エリカ	10:00～11:30				9:40～10:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:20～11:05 スリムフローヨガ 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ ユキ				9:30	
10:00																									10:00
10:30	10:45～11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 三嶋 喜美代	11:05～11:50 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ 松成 広子		10:30～12:00	10:30～11:20 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 荒木 ひとみ	10:00～10:30 水中ヌードル KacRU	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:20～11:05 バランス コーディネーション 美脚・美尻を 目指すクラス 佐藤 陽子	10:30～12:00	9:50～10:40 マシンピラティス 体験クラス 予約制		10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:35～11:20 協奏シェイプ ボクシング エクササイズ MIWA	11:05～11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤のゆがみを整えるヨガ ユキ	10:00～11:30				10:45～11:30 グラマッスル フィット 美脚・美尻を 目指すクラス miyu	11:00～12:30 大人の休日倶楽部	10:50～11:50 成人スイム 初級 渡邊 大輝	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		10:30	
11:00																									11:00
11:30	11:50～12:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA	12:20～13:05 HOT YOGA コリオ 毎週同じ内容で行うヨガ MAO			成人スイム 初級 高善 美砂		11:15～12:00 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	11:30～12:15 リラックスヨガ 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ NAO		11:00～11:50 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス Rika	11:00～11:30 フィンスイム 佐藤 茂則	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:40～12:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ Kirya	12:10～12:40 HOT YOGA ミドル 谷本あづさ・石川美穂とともヨガ 谷野 智子	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				11:35～12:20 リラックスヨガ 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ 裕次		11:55～12:55 成人スイム 中級 渡邊 大輝	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		11:30	
12:00																									12:00
12:30																									12:30
13:00	13:05～13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	13:25～14:10 HOT YOGA ビギナー 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ 緒次					12:20～13:05 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	12:45～13:30 ヘルピック ストレッチ 美脚・美尻を 目指すクラス 竹村 啓子		12:25～12:55 Wow! ANP Chika 高強度 インターバルトレーニング	12:10～12:40 パーソナルスイム 佐藤 茂則	12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:45～13:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山岸	13:15～14:00 HOT YOGA ミドル 谷本あづさ・石川美穂とともヨガ 谷野 智子	12:45～13:15 Wow! ANP Kirya 高強度 インターバルトレーニング				12:45～13:30 ヘルピック ストレッチ 美脚・美尻を 目指すクラス ユキ		12:50～13:40 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス 高田 早織	13:05～13:35 アクア 最上 優香	13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		13:00
13:30																									13:30
14:00	14:10～14:55 ラテンダンス ダンスエクササイズ 片山 千穂	14:30～15:15 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤のゆがみを整えるヨガ 松村 結葉					13:35～14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス YUMI	13:55～14:40 美脚ライン エクササイズ 香取 知重																	14:00
14:30																									14:30
15:00	15:15～15:45 コロソバイラル 片山 千穂	15:35～16:20 HOT YOGA リフレッシュ ゆがみ解消・骨格を 整えるヨガ 本庄 悦子					14:40～15:25 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田 茂子	15:00～15:45 スローボディシェイプ コンディショニング エクササイズ 中村 勝美																	15:00
15:30																									15:30
16:00																									16:00
16:30																									16:30
17:00																									17:00
17:30																									17:30
18:00	18:10～18:55 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ Kirya	18:55～19:40 HOT YOGA ミドル 隅井あゆみ・石川美穂とともヨガ 倉又 由紀子		17:50～18:40 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス マドカ			18:30～19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	18:00～18:45 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ マイマイ		18:30～19:20 Upper Body 美脚・美尻を 目指すクラス 石川美穂・石川美穂とともヨガ 荒木 ひとみ	18:25～18:55 パーソナルスイム 佐藤 茂則	18:15～18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	19:00～19:45 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 古岡 綾子	18:45～19:30 HOT YOGA ミドル YUMIYAN	18:15～18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				18:00～18:30 GRIT KEITA 高強度 インターバルトレーニング	18:30～19:15 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 望月 理絵	18:30～19:20 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス Yachi	18:15～18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		18:00	
18:30																									18:30
19:00	19:15～20:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI	20:05～20:50 HOT YOGA アドバンス 美脚・美尻を 目指すクラス 小松 浩					19:35～20:05 GRIT 田村 貴紀	19:05～19:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤のゆがみを整えるヨガ mie																	19:00
19:30																									19:30
20:00																									20:00
20:30	20:20～21:05 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 岡波寄照子	21:10～21:55 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤のゆがみを整えるヨガ ウェルデひとみ					20:25～21:10 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村 貴紀	21:15～22:00 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ 松成 広子																	20:30
21:00																									21:00
21:30																									21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30
23:00																									23:00

2025.11.1~

 **定員について**

全クラス定員を設けております。

アクティブスタジオ	58名
※GRITクラスのみ40名定員	
ホットスタジオ	38名
ピキナースタジオ	15名
マシンピラティススタジオ	4名
ブル	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予約対象ですが、

 プールプログラムご参加について

- 有料イベント予約クラスについて

- 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ご用意もございます)
- ◆ 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。
- ◆ スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。
- ◆ 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もございます。
予めご了承下さい。

 注釈について

- ◆ プログラム表に掲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、別途各エリア館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。

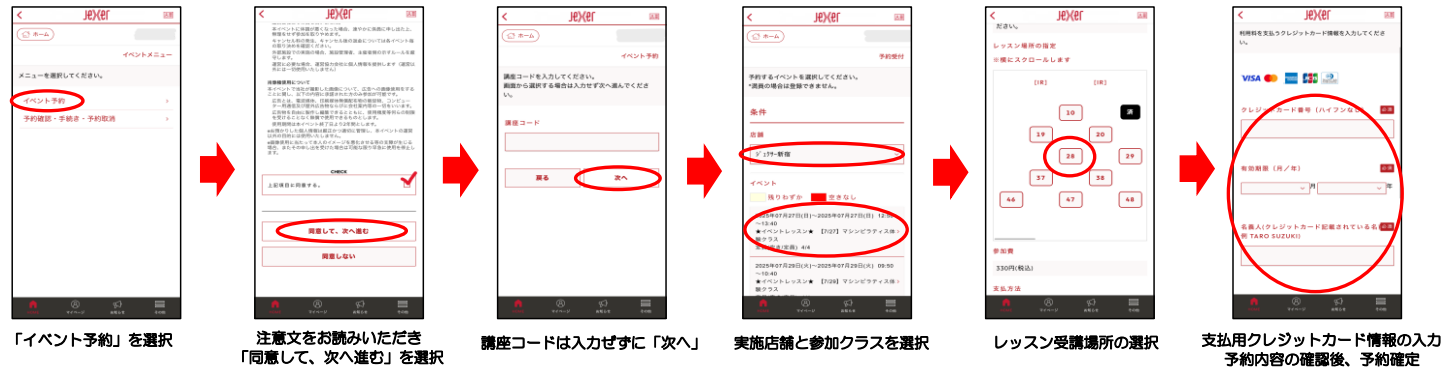
 休館日について

- ◆ 毎週金曜日は休館日となります。

 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HPの代行情報をご覧ください。

【有料イベントクラス予約手順】



LESMILLS
GRIT 【週替わり一覧】

火曜	19:35~20:05 担当IR：田村真紀	水曜	7:30~8:00 担当IR：KEITA	木曜	18:00~18:30 担当IR：KEITA	日曜	14:40~15:10 担当IR：KEITA	日曜	15:30~16:00 担当IR：KEITA
4日	ATHLETIC	5日	CARDIO	6日	ATHLETIC	2日	STRENGTH	2日	CARDIO
11日	STRENGTH	12日	ATHLETIC	13日	STRENGTH	9日	CARDIO	9日	ATHLETIC
18日	CARDIO	19日	STRENGTH	20日	CARDIO	16日	ATHLETIC	16日	STRENGTH
25日	ATHLETIC	26日	CARDIO	27日	ATHLETIC	23日	STRENGTH	23日	CARDIO
						30日	CARDIO	30日	ATHLETIC

CARDIO	心肺機能向上と身体の引き締めを目指す自重エクササイズクラス	ATHLETIC	スポーツの動きを取り入れ全身のパフォーマンス向上を目指すクラス	STRENGTH	バーベル・プレートを使用し、パワフルで強靱な身体を目指すクラス
--------	-------------------------------	----------	---------------------------------	----------	---------------------------------

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません