

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)

2025.1.1~

	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 ホットヨガピナー 松成広子				
9:00												
9:30		9:30~10:15 ホットヨガピナー 瀬生恒太郎										
10:00				10:10~11:00 マシンピラティス 体験クラス 吉田賢一	10:00~10:30 ミッドシェイプ 吉田賢一	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定			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
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					10:35~11:05 GRIT ATHLETIC Sakai	10:30~11:15 ホットヨガピナー モリーニョユミコ		10:30~11:20 マシンピラティス 前野		
11:00												
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance mikiko	11:40~12:25 ホットヨガピナー 樽谷敦	11:20~11:50 SOTA	11:30~12:20 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 志田公輝	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	11:40~12:25 ホットヨガミドル 尾島真理	11:50~12:20 CORE Sakai	11:40~12:30 マシンピラティス 前野	11:00~11:30 アクア 瀬田恵	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
12:00												
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP Kirya	12:45~13:30 ホットヨガフレッシュ Chika		12:40~13:30 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 志田公輝	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30~13:15 バーチャル ボクシング 茂呂一雄	12:50~13:35 ホットヨガフレッシュ 本庄悦子		12:50~13:40 マシンピラティス 体験クラス		12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:00												
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 最上優希		13:40~14:10 マシンピラティス 志田公輝	13:40~14:10 クロールインター 志田公輝	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	14:00~14:45 ホットヨガピナー 船手洗佳代				13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
14:00												
14:30	14:40~15:25 ZUMBA MAIKO	14:55~15:40 ホットヨガピナー 克		15:00~15:50 マシンピラティス 荒木ひとみ	15:00~15:30 水中ヌードル 最上優希	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:40~15:10 GRIT STRENGTH KEITA	15:10~15:55 ホットヨガミドル 船手洗佳代		14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU		14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
15:00												
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		15:45~16:15 アクア 最上優希	15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:20~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT KEITA	16:20~17:05 ホットヨガフレッシュ mio	16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE 前野			16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
16:30			16:50~17:20 LES MILLS BODYBALANCE 山岸									
17:00	16:50~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT 白川	17:20~18:05 ホットヨガデトックス mie										
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					17:25~18:10 LES MILLS BODYPUMP 山岸	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
18:30												
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	15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。

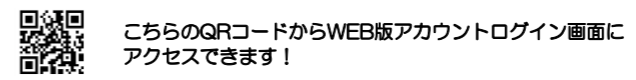
レッスン参加には**事前WEB予約**が必要となります。
スクールなどの有料レッスンはWEB予約対象外ですが、

- ... 備品が必要なクラス
- ... 運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めのクラス
- ... ホットプログラム
- ... 有料プログラム

- 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。



- 注釈について**
- ◆ プログラム表に掲載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。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。