

ジエクス・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)

2025.3.1~

Table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日) and time slots (7:30, 8:00, 8:30, 9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00, 22:30, 23:00). Rows represent different fitness classes and instructors.

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)

2025.3.1~

	土曜日						日曜日					
	アクティブスタジオ	ホットスタジオ	ビギナースタジオ	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 HOT YOGA ビギナー 松成広子				
9:00												
9:30		9:30~10:15 HOT YOGA ビギナー 瀬生恒太郎										
10:00					10:00~10:30 ミッドシェイプ 吉田賢一							
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	10:35~11:20 HOT YOGA リンパフロー 荒木ひとみ										
11:00					10:45~11:15 アクア 吉田賢一							
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 mikiko	11:20~11:50 WOW! HOP SOTA										
12:00		11:40~12:25 HOT YOGA ビギナー 糟谷敬										
12:30												
13:00	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kirya	12:45~13:30 HOT YOGA リフレッシュ Chika										
13:30												
14:00	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小宮楓	13:50~14:35 HOT YOGA デトックス 巖上優香										
14:30												
15:00	14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス MAIKO	14:55~15:40 HOT YOGA ビギナー 克										
15:30												
16:00	15:45~16:30 tone 格闘技エクササイズ マイマイ	16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 ヴェルデひとみ										
16:30												
17:00	16:50~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白川	17:20~18:05 HOT YOGA デトックス mie										
17:30												
18:00	17:55~18:40 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ Shuta	18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー 松成広子										
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。

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**
 ビギナースタジオ **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、
 それぞれ別途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予約を済ませてください。
- ◆ 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、速やかにお願い致します。
- ◆ 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。

□ ... 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
 🌸 ... ホットプログラム 🟡 ... 有料プログラム

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は開始5分前より行います。
- ◆ レッスン開始後の途中入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。

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。

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！



LES MILLS GRIT (週替わり一覧)

月曜	17:30~18:00 担当IR: 佐藤舞	月曜	18:20~18:50 担当IR: 佐藤舞	火曜	19:35~20:05 担当IR: 田村真紀	水曜	7:30~8:00 担当IR: KEITA	水曜	18:10~18:40 担当IR: Sakai
3B	ATHLETIC	3B	STRENGTH	4B	CARDIO	5B	STRENGTH	5B	ATHLETIC
10B	STRENGTH	10B	CARDIO	11B	ATHLETIC	12B	CARDIO	12B	STRENGTH
17B	CARDIO	17B	ATHLETIC	18B	STRENGTH	19B	ATHLETIC	19B	CARDIO
24B	ATHLETIC	24B	STRENGTH	25B	CARDIO	26B	STRENGTH	26B	ATHLETIC
31B	STRENGTH	31B	CARDIO						
木曜	18:00~18:30 担当IR: KEITA	日曜	10:35~11:05 担当IR: Sakai	日曜	14:40~15:10 担当IR: KEITA	日曜	15:30~16:00 担当IR: KEITA		
6B	STRENGTH	2B	STRENGTH	2B	CARDIO	2B	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
13B	CARDIO	9B	CARDIO	9B	ATHLETIC	9B	STRENGTH	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
20B	ATHLETIC	16B	ATHLETIC	16B	STRENGTH	16B	CARDIO	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
27B	STRENGTH	23B	STRENGTH	23B	CARDIO	23B	ATHLETIC		
		30B	CARDIO	30B	ATHLETIC	30B	STRENGTH		

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません