

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)

2025.4.1~

	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 LESSMILLS 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 御手洗香代					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 ヨーコ					7:20～8:05 LESSMILLS 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 成田瑞穂				730	
8:00																									800
8:30	8:30～9:15 リラクxスヨガ AI	8:20～9:05 HOT YOGA ミドル 荒木ひとみ																							830
9:00																		8:50～9:20 水中ヌードル KaoRU					9:00～9:30 アクア 小山文乃		900
9:30				9:10～10:00 Upper Body 前野							9:30～10:15 アクア		9:30～10:15 ボディケア からだを整える 神光治							9:40～10:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー 成田瑞穂	10:20～11:05 スリムフローヨガ ユキ			930
10:00		10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー 成田瑞穂			10:00～10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:10～10:55 エアワーク 初めも胸がエアロビクス 佐藤陽子	10:20～11:05 バランス コーディネーション 各パート毎に バランスを整える 佐古田秀子	マシンプラティス 体験クラス 前野			10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:35～11:20 協栄シェイプ ボックアップエクササイズ MIWA	10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー エリカ	10:00～11:30				10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	9:40～10:25 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kirya	10:20～11:05 スリムフローヨガ ユキ	11:00～12:30 大人の休日倶楽部	10:50～11:50 成人スイム 初級 田中沙衣	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	1000
10:30			10:30～12:00																						1030
11:00	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 前野	大人の休日倶楽部	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																					1100
11:30							11:20～12:05 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	11:30～12:15 リラクxスヨガ 座位中心のやさしいヨガ NAO		大人の休日倶楽部		11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00～11:50 Lower Body 美腿・美尻を 目指すクラス 前野	11:05～11:50 HOT YOGA 骨盤調整 ユキ							10:45～11:30 グラマッスル フィット 美しく姿勢をつくりだすための miyu	11:35～12:20 リラクxスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 裕次		11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
12:00	11:50～12:35 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA																								1200
12:30		12:20～13:05 HOT YOGA コリオ 毎日同じ内容で安心の日 Chika	大人の休日倶楽部				12:25～13:10 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 小曾根	12:45～13:30 ヘルビック ストレッチ 背筋周りの筋肉を中心とした 運動を行う 竹村啓子				12:10～12:40 パーソナルスイム 佐藤茂則	12:10～12:55 HOT YOGA ミドル 谷野智子	12:10～12:55 WOW HUP ERI						12:30～13:00 ミッドシェイブ 潮田恵					1200
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 裕次	大人の休日倶楽部																						1300
13:30																									1330
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 背筋周りの筋肉を中心に 行うヨガ 松村絵葉	大人の休日倶楽部	13:20～14:10 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 佐々木啓			13:35～14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス YUMI	13:55～14:40 美腿ライン エクササイズ 骨盤・姿勢を安定させる 香取知里		大人の休日倶楽部		13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:45～14:15 アクア 佐伯京子	13:50～14:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利智美	14:20～15:05 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズをゆっくり行うヨガ 満生恒太郎					13:00～13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	13:50～14:35 パワ-ヨガ 立位のポーズを中心とした アクティブなヨガ 荒木ひとみ	13:30～15:00 大人の休日倶楽部	13:05～13:35 Upper Body 美腿・美尻を 目指すクラス 長谷川由里恵	13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:00
14:30		14:30～15:15 HOT YOGA 骨盤調整 背筋周りの筋肉を中心に 行うヨガ 松村絵葉	大人の休日倶楽部	14:15～15:00 アクア																					1430
15:00	15:15～15:45 コロオスバイラル 片山千穂	15:35～16:20 筋膜リリースヨガ ゆるり動きながらほぐし 行くヨガ Sakai																							1500
15:30																									1530
16:00																									1600
16:30																									1630
17:00																									1700
17:30	17:30～18:00 GRIT 佐藤陽 高強度 インターバルトレーニング	17:50～18:35 HOT YOGA ミドル 倉又由紀子																							1730
18:00																									1800
18:30	18:20～18:50 GRIT 佐藤陽 高強度 インターバルトレーニング																								1830
19:00		19:00～19:45 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 小松渚	19:05～19:50 筋膜リリースヨガ ゆるり動きながらほぐし 行くヨガ 山岸	19:00～19:50 マシンプラティス 体験クラス Yachi																					1900
19:30	19:15～20:00 LESSMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI																								1930
20:00		20:05～20:50 HOT YOGA アドバンス 小松渚																							2000
20:30	20:20～21:05 LESSMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 小曾根																								2030
21:00		21:10～21:55 HOT YOGA 骨盤調整 背筋周りの筋肉を中心に 行うヨガ ヴェレデひとみ																							2100
21:30																									2130
22:00																									2200
22:30																									2230
23:00																									2300

