

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)

2025.7.1~

		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 LES MILLS 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 LES MILLS 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				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 ミドル 荒木 ひとみ												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				8:50~9:20 水中ヌードル KaoRU					9:00~9:30 アクア 小山 文乃		8:30
9:00																									9:00
9:30				9:10~10:00 Upper Body 前野							9:30~10:15		9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神 光治												9:30
10:00	9:40~10:25 LES MILLS 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												10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー エリカ	10:00~11:30				9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya	10:20~11:05 スリムフローヨガ 成田 瑞穂			10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00	
10:30			10:30~12:00																						10:30
11:00	10:45~11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 三崎 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																							11:00
11:30																									11:30
12:00	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA																								12:00
12:30		12:20~13:05 HOT YOGA コリオ 毎週同じ月曜で安心のヨガ Chika																							12:30
13:00																									13:00
13:30	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																							13:30
14:00																									14:00
14:30	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 リフレッシュ 骨組りをほぐすヨガ 松村 絵葉																							14:30
15:00																									15:00
15:30	15:15~15:45 コロオスバイラル 片山 千穂	15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ ゆさびしいポーズの中で 行うヨガ 本庄 悦子																							15:30
16:00																									16:00
16:30																									16:30
17:00																									17:00
17:30	17:30~18:00 GRIT 鈴木 直也																								17:30
18:00		17:50~18:35 HOT YOGA ミドル 倉又 由紀子																							18:00
18:30	18:20~18:50 GRIT 鈴木 直也																								18:30
19:00																									19:00
19:30	19:15~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI																								19:30
20:00		20:05~20:50 HOT YOGA アドバンス 新しいポーズに挑戦するヨガ 小松 浩																							20:00
20:30	20:20~21:05 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 小曾根																								20:30
21:00		21:10~21:55 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤用りを中心に使うヨガ ヴェルデひとみ																							21:00
21:30																									21:30
22:00																									22:00
22:30																									22:30
23:00																									23:00

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)

2025.7.1～

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													7:30
8:00													8:00
8:30													8:30
9:00													9:00
9:30		9:30～10:15 HOT YOGA ビギナー ※本コースを中心に行うヨガ						9:30～10:00 HOTストレッチ SOTA					9:30
10:00					10:00～10:30 ミットシェイプ 吉田 賢一	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		10:00～11:30					10:00
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 リンパの流れを整えるヨガ			10:45～11:15 アクア 吉田 賢一		10:20～11:05 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI	10:30～11:15 HOT YOGA ビギナー ※本コースを中心に行うヨガ	カ・ラ・ダ機能改 善スクール	10:30～11:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の緊張をほぐ すヨガ		10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30
11:00		荒木 ひとみ						モリモニユミコ			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	11:00
11:30	11:25～12:10 Brain to Balance 脳と体の繋がりを強化 mikiko	11:40～12:25 HOT美輪フェイス 顔から全身を整えるクラス yuka	11:20～11:50 WOW! HIP SOTA ヒップアップトレーニング	11:30～12:20 ストレッチ& コンディショニング 肩甲骨の動きを促 し呼吸を整えるク ラス 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 高強度シェイプア ップ エクササイズ 調整中	11:40～12:25 HOT YOGA ミドル おまかせポーズに 挑戦するヨガ	11:50～12:20 WOW! CORE Kiriya	11:40～12:30 BASIC 全身をバランスよ く整える基本クラ ス 前野	11:45～12:15 ミットシェイプ 瀬田 恵	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
12:00													12:00
12:30	12:30～13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya	12:45～13:30 HOT YOGA リフレッシュ おまかせポーズに 挑戦するヨガ Chika		12:40～13:30 BASIC 全身をバランスよ く整える基本クラ 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® ボクシングエクサ サイズ 茂色 一雄	12:50～13:35 HOT YOGA リフレッシュ おまかせポーズに 挑戦するヨガ		12:50～13:40 マシンプラティス 体験クラス	12:30～13:00 ディスタンス みう	12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
13:00													13:00
13:30	13:35～14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小曽根	13:50～14:35 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨ ガ 最上 優香		13:50～14:40 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス 荒木 ひとみ	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 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	14:00～14:45 HOT YOGA ビギナー ※本コースを中 心に行うヨガ				13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:30
14:00													14:00
14:30	14:40～15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス MAIKO	14:55～15:40 筋膜リリースヨガ おまかせポーズに 挑戦するヨガ 山岸		15:00～15:50 BASIC 全身をバランスよ く整える基本クラ ス 荒木 ひとみ	15:00～15:30 水中ヌードル 最上 優香	15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:40～15:10 LES MILLS GRIT KEITA 高強度 インターバルトラ aining	15:10～15:55 HOT YOGA ミドル おまかせポーズに 挑戦するヨガ		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	14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00	15:45～16:30 tone 骨盤調整 骨盤の歪みを正す ヨガ マイマイ	16:00～16:45 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤の歪みを正す ヨガ ヴェルデひとみ		16:10～17:00 マシンプラティス 体験クラス	16:15～16:45 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	15:30～16:00 LES MILLS GRIT KEITA 高強度 インターバルトラ aining	16:20～17:05 HOT YOGA リフレッシュ おまかせポーズに 挑戦するヨガ	16:15～17:00 LES MILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピ ラティス エクササイズ 山岸		16:15～16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:00	
16:30													16:30
17:00	16:50～17:35 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山岸	17:20～18:05 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨ ガ mie											17:00
17:30													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 リンパの流れを整 えるヨガ 松成 広子											18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													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

ビギナーズスタジオ 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、
それぞれ別途でお申込みが必要です。

… 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水はご遠慮ください。

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。



【週替わり一覧】

月曜	17:30～18:00 担当IR: 鈴木直也
7日	CARDIO
14日	ATHLETIC
21日	STRENGTH
28日	STRENGTH

月曜	18:20～18:50 担当IR: 鈴木直也
7日	ATHLETIC
14日	STRENGTH
21日	CARDIO
28日	CARDIO

火曜	19:35～20:05 担当IR: 田村真紀
1日	STRENGTH
8日	CARDIO
15日	ATHLETIC
22日	STRENGTH
29日	CARDIO

水曜	7:30～8:00 担当IR: KEITA
2日	CARDIO
9日	ATHLETIC
16日	STRENGTH
23日	CARDIO
30日	ATHLETIC

木曜	18:00～18:30 担当IR: KEITA
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC

日曜	14:40～15:10 担当IR: KEITA
6日	CARDIO
13日	ATHLETIC
20日	STRENGTH
27日	CARDIO

日曜	15:30～16:00 担当IR: KEITA
6日	ATHLETIC
13日	STRENGTH
20日	CARDIO
27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

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！



※プログラム名称は、効果を保証するものではありません