

2025.9.1~

	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 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 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 成田 瑞穂				7:30	
8:00																									8:00
8:30	8:30～9:15 リラックスヨガ AI																								8:30
9:00																									9:00
9:30				9:10～10:00 Upper Body 全身中・下半身 30分間集中エクササイズ																					9:30
10:00	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 成田 瑞穂	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 KaoRU	10:15～10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:10～10:55 エアロワーク 初心者向けエアロビクス 佐藤 陽子	10:20～11:05 バランス コーディネーション 能力・骨格の バランスを整える 佐古田 秀子	10:30～12:00	9:50～10:40 マシンプラティス 体験クラス 予約制	9:30～10:15 アクア 浜田 浩之		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 整えるエクササイズ 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 成田 瑞穂				10:00	
10:30																									10:30
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 松成 広子	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	成人スイム 初級 高島 健佑	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	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 成田 瑞穂	大人の休日倶楽部				10:35～11:20 協栄シェイプ ボクシング ボクシングエクササイズ MIWA	11:05～11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に 行うヨガ ユキ	11:15～11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30～11:20 Upper Body 全身中・下半身 30分間集中エクササイズ 荒木 ひとみ			10:45～11:30 グラマッスル フィット 美しい姿勢の エクササイズ myu	11:00～12:30				11:00	
11:30																									11:30
12:00	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 変わるヨガ MAO	大人の休日倶楽部		大人の休日倶楽部 (外部利用)	12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:15～12:00 NEW LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 高橋	12:30～13:15 リラックスヨガ NAO					11:40～12:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ Kirya	12:00～12:30 HOT YOGA ミドル 谷野 智子	12:15～12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				11:50～12:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA	12:20～13:05 スリムフローヨガ 成田 瑞穂				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 松成 広子	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		13:15～13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:45～13:30 NEW 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 骨盤周りを 中心に行う 竹村 啓子	大人の休日倶楽部	12:25～12:55 NEW BODY PUMP 全身を バランスよく 整える基本クラス Chika	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ピラティス インナーマッスルの 強化 谷野 智子	13:45～15:00				13:00～13:45 RITMOS 様々なダンス エクササイズ IZU	13:50～14:35 パワーヨガ 色んなポーズを 中心とした アクティブな ヨガ 荒木 ひとみ	大人の休日倶楽部			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 リフレッシュ アロマトリートメント で行うヨガ 松村 結菜	体幹トレーニング	14:30～15:20 アクア 村上 寛子		14:15～14:45 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 YUMI	13:55～14:40 美輪ライン エクササイズ 骨盤・姿勢を 整える 香取 知里	大人の休日倶楽部	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	15:15～15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	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 中心に行う 瀧生 恒太郎	14:10～15:00 BASIC										

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)

2025.9.1～

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 ※基本ポーズを中心に行うヨガ 満生 恒太郎						9:30~10:00 HOTストレッチ SOTA 全身のストレッチ	10:00~11:30				9:30
10:00	10:15~11:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	10:35~11:20 HOT YOGA リンパパワー リンパの流れを促せるヨガ 荒木 ひとみ			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	10:20~11:05 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 原田 悠葉	10:30~11:15 HOT YOGA ビギナー ※基本ポーズを中心に行うヨガ モリーニョユミコ				10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:00
10:30					10:45~11:15 アクア 吉田 賢一								10:30
11:00													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 顔から全身をほぐせるクラス yuka	11:20~11:50 WUZZY HIP SOTA ヒップアップトレーニング	11:30~12:20 ストretching & コンディショニング 各体の部位をほぐし 血流を促せるクラス 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 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI	11:40~12:25 HOT YOGA ミドル ※基本ポーズ・コアトレーニング 尾島 真理	11:50~12:20 WUZZY CORE Hiroto 体幹トレーニング	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	11:30
12:00													12:00
12:30	12:30~13:15 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Kiriya	12:45~13:30 HOT YOGA リフレッシュ 心身の両方へアプローチするヨガ Chika		12:40~13:30 BASIC 全身をリラックスよく ほぐせる基本クラス 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 茂田 一雄	12:50~13:35 HOT YOGA リフレッシュ 心身の両方へアプローチするヨガ 本庄 悦子			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 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yachi	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 ※基本ポーズを中心に行うヨガ 御手洗 香代				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 ほぐしほぐせるヨガ 山岸		15:00~15:50 BASIC 全身をリラックスよく ほぐせる基本クラス 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 LesMILLS GRIT KEITA インターバルトレーニング	15:10~15:55 HOT YOGA ミドル 心身の両方へアプローチするヨガ 御手洗 香代			14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU	15:15~15:45 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 筋膜リリースヨガ ほぐしほぐせるヨガ マイマイ	16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤の歪みを矯正するヨガ ヴェルデひとみ		16:10~17:00 マシンピラティス 体験クラス 予約制	15:45~16:15 アクア 最上 優香	16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:20~17:20 有料イベント予約 16:20~17:20 LesMILLS BODYCOMBAT チェック15分&クラス245 1,100円(税込) 格闘技エクササイズ 白川	16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ 心身の両方へアプローチするヨガ 宮下	16:15~17:00 LesMILLS BODYBALANCE 太もも・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 LesMILLS 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 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ Shuta	18:30~19:15 HOT YOGA リンパパワー リンパの流れを促せるヨガ 松成 広子					17:40~18:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山岸	17:35~18:20 HOTピラティス インナーマッスルの強化 前川 尚子		17:10~18:00 Upper Body 肩甲骨・背中・腰 引き締まったウエストライン 高田 早織		18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
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、

- … 備品が必要なクラス
- … イベント予約プログラム
- … 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退水はご注意ください。

有料イベント予約クラスについて

- ◆ ジェクサーwebアカウントを登録している方がイベント予約をご利用いただけます。
- ◆ 前月16日0時に翌月分をまとめて予約開始いたします。
- ◆ 会員種別ごとの予約枠数は使用いたしません。
- ◆ WEBイベント予約時に決済が発生いたします。※クレジットカードのみ可。
- ◆ レッスン開始30分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)
- ◆ 法人会員様・他店舗会員様は別途施設利用料が必要となります。
- ◆ キャンセルはレッスン前日23:55までWEBから行えます。
期間内のキャンセルは支払いに使用したクレジットカードを通して返金いたします。

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。

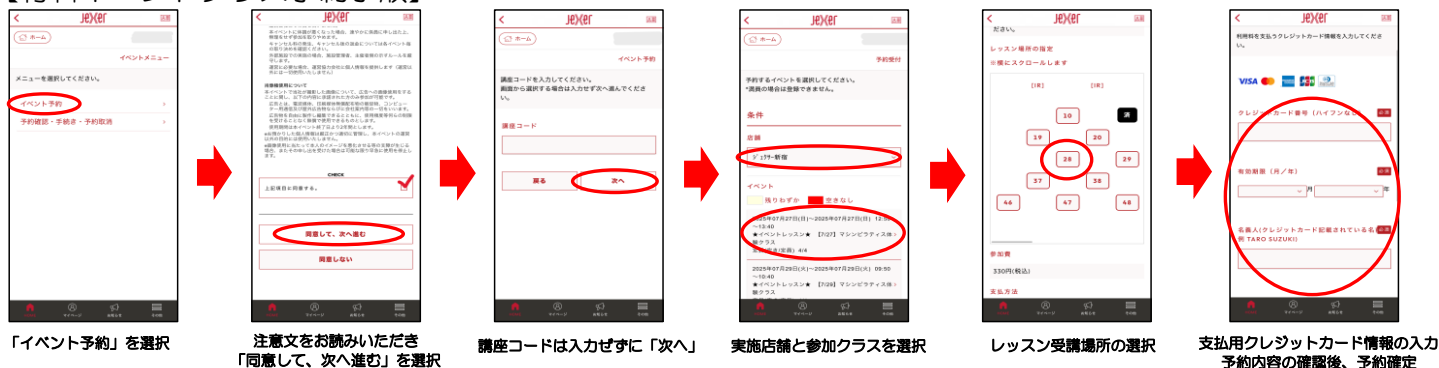
休館日について

- ◆ 毎週金曜日は休館日となります。

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
2日	STRENGTH	3日	CARDIO	4日	ATHLETIC	7日	CARDIO	7日	ATHLETIC
9日	CARDIO	10日	ATHLETIC	11日	STRENGTH	14日	ATHLETIC	14日	STRENGTH
16日	ATHLETIC	17日	STRENGTH	18日	CARDIO	21日	STRENGTH	21日	CARDIO
23日	/	24日	CARDIO	25日	ATHLETIC	28日	CARDIO	28日	ATHLETIC
30日	STRENGTH								

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