

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)

2025.12.1~

		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 円れるようにポーズをとるヨガ 成田 瑞穂					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 円れるようにポーズをとるヨガ 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																		8:50~9:20 水中ヌードル KacRU							9:00	
9:30				9:10~10:00 Upper Body 美脚・美尻を 目指す基本クラス 荒木 ひとみ							9:30~10:15		9:30~10:15 ボディケア からだを整える 神 光治							9:40~10:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA	10:00~10:50 マシンプラティス 体験クラス 予約制				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 基本ポーズを中心に行うヨガ 成田 瑞穂			10:00~10:30 水中ヌードル KacRU								10:00~10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ エリカ	10:00~11:30						10:45~11:30 グラマッスル フィット 美尻・美脚を 目指す基本クラス miyu	10:20~11:05 スリムフローヨガ 円れるようにポーズをとるヨガ ユキ				10:00	
10:30			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	10:35~11:35 ※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				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 骨盤周りのストレッチと 呼吸法 ユキ						11:15~12:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 宮下	11:00~12:30 大人の休日倶楽部				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					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 腰位中心のやさしいヨガ NAO					11:00~11:50 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス Rika	11:00~11:30 フィンスイム 佐藤 茂則	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定					11:15~12:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 宮下	11:00~12:30 大人の休日倶楽部				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 毎回同じ内容で安心のヨガ MAO																								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 基本ポーズを中心に行うヨガ 裕次																								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 骨盤調整 骨盤周りのストレッチと 呼吸法 松村 結葉																								14:00
14:30																										14:30
15:00	15:15~15:45 コロソスパイラル 片山 千穂	15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズの中で 行うヨガ 本庄 悦子																								15:00
15:30																										15:30
16:00																										16:00
16:30																										16:30
17:00																										17:00
17:30																										17:30
18:00	18:10~18:55 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 阿波寄照子	18:15~18:45 美脚・美尻を 目指すクラス マドカ																								18:00
18:30																										18:30
19:00																										19:00
19:30	19:15~20:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI	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 浩																								19:30
20:00																										20:00
20:30	20:20~21:05 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 阿波寄照子	20:05~20:50 HOT YOGA アドバンス 美尻・美脚を 目指す基本クラス 小松 浩																								20:30
21:00																										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)

2025.12.1~

	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
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													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

プールプログラムに参加について

- ◆ 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分前に行います。
- ◆ 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。

スタジオレッスンに参加について

- ◆ 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注意ください。
- ◆ 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注意ください。
- ◆ 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予約システム「hacomono」からご予約ください。

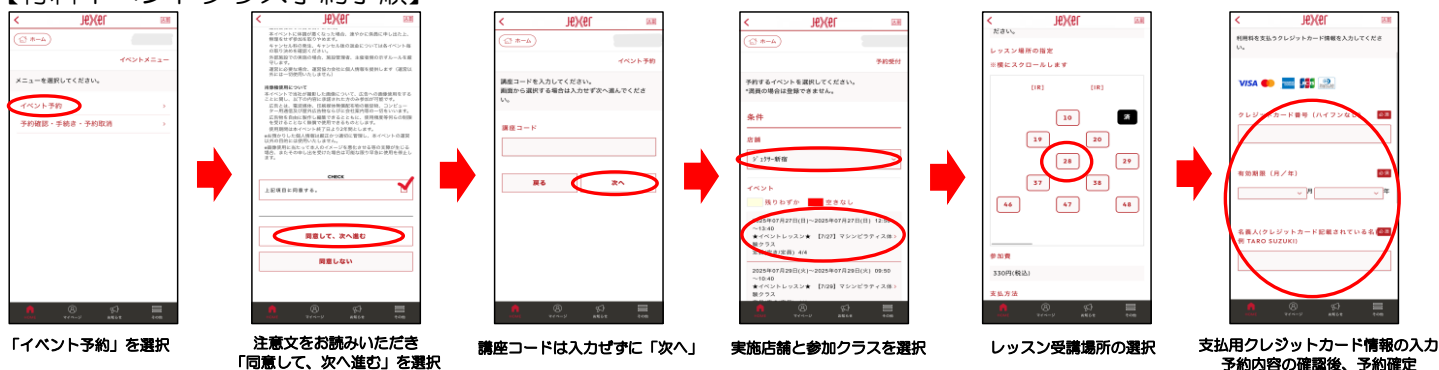
休館日について

- ◆ 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】



「イベント予約」を選択 注意文をお読みいただき「同意して、次へ進む」を選択 講座コードは入力せずに「次へ」 実施店舗と参加クラスを選択 レッスン受講場所の選択 支払用クレジットカード情報の入力 予約内容の確認後、予約確定



(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	ATHLETIC	4日	STRENGTH	7日	CARDIO	7日	ATHLETIC
9日	CARDIO	10日	STRENGTH	11日	CARDIO	14日	ATHLETIC	14日	STRENGTH
16日	ATHLETIC	17日	CARDIO	18日	ATHLETIC	21日	STRENGTH	21日	CARDIO
23日	STRENGTH	24日	ATHLETIC	25日	STRENGTH	28日	CARDIO	28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
--------	-----------------------------------	----------	-------------------------------------	----------	------------------------------------

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません