

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	
アクティビティ	時間	アクティビティ	時間	アクティビティ	時間	アクティビティ	時間
7:30	8:00	8:30~9:15 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ	9:00	7:20~8:05 Les Mills BODYPUMP パーベルエクササイズ	8:00	7:20~8:05 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	8:00
9:00	9:30	9:40~10:25 Les Mills BODYPUMP パーベルエクササイズ	10:00~10:45 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ	10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:30	8:30~9:15 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ	9:00
10:00	10:30	10:45~11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ	11:05~11:50 HOT YOGA ナットクス 立位中心で行うヨガ	10:30~11:20 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス	11:15~11:45 HOT YOGA グルトレ30 ※新規入会者限定	9:30~10:15 アクア 浜田 浩之	10:00~10:45 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ
11:00	11:30	11:45~12:30 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	12:20~13:05 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ	10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻 美妙	11:15~11:45 HOT YOGA グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30~12:00 マシンピラティス 体験クラス	10:30~11:20 Upper Body カ・ラ・ダ活き活きスクール
12:00	12:30	13:00~13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス	13:25~14:10 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ	12:10~13:40 大人の休日俱楽部	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30~12:15 リラックスヨガ 産後中心のやさしいヨガ	11:35~12:20 Lower Body HOT YOGA ピギナー 骨盤調整
13:00	13:30	14:00~14:50 RITMOS 様々なダンスエクササイズ	14:30~15:15 HOT YOGA 骨盤調整	13:20~14:10 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス	13:30~14:00 ミットシェイプ 村上 寛子	12:25~12:55 Wow! HIP Chika	12:10~12:40 BASIC パーソナルスイム 改めめぐみ
14:00	14:30	15:00~15:45 ラテンダンス ダンスエクササイズ	15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいヨガで心地よいヨガ	13:35~14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス	14:15~15:00 アクア 佐々木 啓	12:45~13:30 ベルピック ストレッチ	12:45~13:30 Lower Body ベルピックストレッチ
15:00	15:30	16:00~16:45 コリオスタイル ダンスエクササイズ	16:30~17:15 HOT YOGA リフレッシュ やさしいヨガで心地よいヨガ	14:40~15:25 RITMOS 様々なダンスエクササイズ	15:00~15:45 スローポディシェイプ	13:35~14:40 大人の休日俱楽部	13:30~14:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ
16:00	16:30	17:00~17:45 コリオスタイル ダンスエクササイズ	17:30~18:15 HOT YOGA リフレッシュ やさしいヨガで心地よいヨガ	16:00~16:45 Lower Body 美脚・美尻を自指すクラス	16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:15~17:45 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ	17:00~17:30 ジュニアスイミングスクール
17:00	17:30	18:00~18:45 Les Mills BODYPUMP パーベルエクササイズ	18:30~19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス	17:30~18:40 Lower Body 美脚・美尻を自指すクラス	18:15~18:45 HOT YOGA テトックス 立位中心で行うヨガ	17:40~18:25 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ	17:25~18:10 HOT YOGA ピギナー リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ
18:00	18:30	19:00~19:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ	19:30~20:00 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	18:15~18:45 HOT YOGA テトックス 立位中心で行うヨガ	18:25~18:45 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	18:00~18:45 HOT YOGA テトックス 立位中心で行うヨガ	18:00~18:30 GRIT KEITA
19:00	19:30	20:00~20:50 BODYATTACK 高強度ショットウェイトエクササイズ	20:30~21:05 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	19:00~19:50 マシンピラティス 体験クラス	19:00~19:45 HOT YOGA ピギナー 骨盤調整	18:45~19:30 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス	18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ
20:00	20:30	21:00~21:45 BODYATTACK 高強度ショットウェイトエクササイズ	21:30~22:00 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	19:05~19:50 筋膜リリースヨガ リンパの流れを整えるヨガ	19:15~19:45 HOT YOGA ピギナー 骨盤調整	19:30~19:20 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス	18:30~19:20 Lower Body 美脚・美尻を自指すクラス
21:00	21:30	22:00~22:45 BODYATTACK 高強度ショットウェイトエクササイズ	22:30~23:00 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	19:15~19:45 HOT YOGA アドハインズ リフレッシュ やさしいヨガで心地よいヨガ	20:05~20:45 HOT YOGA リフレッシュ やさしいヨガで心地よいヨガ	19:40~20:30 Lower Body 美脚・美尻を自指すクラス	18:30~19:00 スクール後付時間
22:00	22:30	23:00~23:45 BODYATTACK 高強度ショットウェイトエクササイズ	23:00~23:45 Les Mills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ	20:15~20:45 HOT YOGA リフレッシュ やさしいヨガで心地よいヨガ	20:15~20:45 HOT YOGA リフレッシュ やさしいヨガで心地よいヨガ	20:45~21:40 HOT YOGA ピギナー リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ	19:15~19:45 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ
23:00				21:15~22:00 HOT YOGA ピギナー 骨盤調整	21:15~22:00 HOT YOGA ピギナー 骨盤調整	21:05~21:55 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ	20:45~21:30 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ

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	
アクティビティ	時間	アクティビティ	時間
	7:30		7:30
	8:00		8:00
	8:30		8:30
	9:00		9:00
	9:30	9:30~10:15 HOT YOGA ピギナー 基本コースを中心に行うヨガ 満生 恒太郎	9:30~10:15 HOT YOGA ピギナー 基本コースを中心に行うヨガ 満生 恒太郎
	10:00	10:15~11:00 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	10:00~10:30 ミットシェイプ 吉田 賢一 ※新規入会者限定
	10:30	10:35~11:20 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	10:45~11:15 アクア 吉田 賢一
	11:00	11:25~12:10 Brain to Balance 脳と体の緊張緩和 mikiko	11:20~12:05 WOW! HIP ヒップアップトレーニング SOTA
	12:00	12:30~13:15 LESMILLS BODYPUMP パーベルエクササイズ Hiroto	11:40~12:25 HOT YOGA ミドル 頭から足まで整えるクラス yuka
	13:00	13:35~14:20 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ Yachi	12:45~13:30 HOT YOGA リフレッシュ ゆるいボーンで行うヨガ Chika
	13:30	14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス MAIKO	13:50~14:35 HOT YOGA デトックス 立位中心に行うヨガ 最上 優香
	14:00	15:45~16:30 tone 制限時間内での運動 マイマイ	13:50~14:40 Lower Body 美脚・美尻を目指すクラス 荒木 ひとみ
	14:30	16:00~16:45 HOT YOGA ピギナー 基本コースを中心に行うヨガ 山岸	14:55~15:40 筋膜リリースヨガ 筋膜リリースヨガ 山岸
	15:00	16:50~17:35 LESMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 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
	15:30	17:20~18:05 HOT YOGA デトックス 立位中心に行うヨガ mie	15:45~16:15 アクア 最上 優香
	16:00	18:00~18:40 LESMILLS BODYATTACK 高強度エクササイズ Shuta	16:10~17:00 マシンピラティス 体験クラス
	16:30	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	
	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		

定員について

全クラス定員を設けております。

アクティビティ 58名
※GRITクラスのみ40名定員
 ホットスタジオ 38名
 ピギナースタジオ 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
 ※水中スードル・テクニカルレッスンのみ20名定員
 ホット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頂きます。
 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。

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す。
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。

【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

LESMILLS GRIT 【週替わり一覧】

火曜	19:35~20:05 担当IR: 田村真紀
2日	STRENGTH
3日	ATHLETIC
9日	CARDIO
10日	STRENGTH
16日	ATHLETIC
23日	ATHLETIC

水曜	7:30~8:00 指導IR: KEITA
2日	STRENGTH
3日	ATHLETIC
9日	CARDIO
10日	STRENGTH
11日	CARDIO
16日	ATHLETIC
17日	CARDIO
23日	ATHLETIC

木曜	18:00~18:30 指導IR: KEITA
7日	CARDIO
14日	ATHLETIC
21日	STRENGTH
28日	CARDIO

日曜	14:40~15:10 指導IR: KEITA
7日	ATHLETIC
14日	STRENGTH
21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 パーベル・フレートを使用しパワフルで強烈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