

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)

2025.1.1~

		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 隅井あゆみ・スズキともよ 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 隅井あゆみ・スズキともよ 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 KaoRU						9:00~9:30 アクア 小山 文乃		9:00
9:30				9:10~10:00 Upper Body 美脚・美尻を 目指すクラス 高橋 真由美 マリン・トレーニング							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
9:40~10:25	9:40~10:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA																			9:40~10:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA					10:00	
10:00		10:00~10:45 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 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 マシンピラティス 体験クラス 予約制		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 ボクシング ボクシングエクササイズ MIWA	10:00~10:45 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ エリカ	10:00~11:30				10:45~11:30 グラマッスル フィット 美脚・美尻を 目指すクラス miyu	10:20~11:05 スリムフローヨガ 隅井あゆみ・スズキともよ ユキ		10:00~10:50 マシンピラティス 体験クラス 予約制	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:30		
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 成人スイム 初級 高善 美砂										カ・ラ・ダるきさき スクール	10:30~11:20 Upper Body 美脚・美尻を 目指すクラス 高橋 真由美 マリン・トレーニング									11:00	
10:45~11:30	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																								11:00
11:00																										11:30
11:30																										12:00
12:00	11:50~12:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA	12:10~12:55 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 裕次			大人の休日倶楽部 外部利用																					12:30
12:30																										13:00
13:00	13:05~13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎	13:15~14:00 HOT YOGA ヨガ 毎日同じ内容で安心のヨガ MAO		女性専用クラス 13:20~14:10		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 YUMI	12:45~13:30 ヘルピック ストレッチ 骨格の歪みを 整えるヨガ 竹村 啓子	13:20~14:35	12:25~12:55 Wow! RPP Chika 高強度 インターバルトレーニング		13:15~13:45 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 YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 谷野 智子	12:00~12:30 Wow! RPP ERI 高強度 インターバルトレーニング				13:00~13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU	13:50~14:35 骨盤調整ヨガ 隅井あゆみ・スズキともよ ユキ		12:50~13:40 Lower Body 美脚・美尻を 目指すクラス 高田 早織	13:05~13:35 アクア 最上 優香	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:00	
14:00																										14:30
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 骨盤調整 骨盤の歪みを整えるヨガ 松村 結葉		女性専用クラス 14:30~15:20		14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:40~15:25 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田 茂子	14:25~15:10 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	14:30~15:00 ミッドシェイプ 佐伯 京子		14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:20~15:05 HOT YOGA ピギナー 基本ポーズを中心に学ぶヨガ 満生 恒太郎	14:10~15:00 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 川又珠美	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定				14:05~14:50 Brain to Balance 脳と体の繋がりが強化 斎藤 由香里	15:10~15:55 フラダンス ハワイの民族舞踏 重岡 ちあき	15:10~15:55 ピラティス インナーマッスルの強化 嵐山 和江	14:00~14:50 BASIC 全身をバランスよく 整える基本クラス 高田 早織	13:45~15:00 大人の休日倶楽部	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:30		
15:00																										15:00
15:30	15:15~15:45 コロソスパイラル 片山 千穂	15:35~16:20 HOT YOGA リフレッシュ ゆさび																								

# 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)

2025.1.1～

	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 ※水・木・土・日・祝日のみ 満生 恒太郎						9:20～10:05 HOT YOGA 骨盤調整 ※水・木・土・日・祝日のみ ヴェルデひとみ				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 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	10:35～11:20 HOT YOGA リンパパワー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ					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 モリ・ニョミコ				10:30
11:00					10:45～11:15 アクア 吉田 賢一							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ヨガ yuka	11:20～12:05 Wow! HIP ヒップアップトレーニング SOTA	女性専用クラス 11:30～12:20 ストレッチャ& コンディショニング 身体の内側から整えるヨガ 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 EPI	11:40～12:25 HOT YOGA ミドル 小森のヨガペースでゆっくりヨガ 尾島 真理	11:50～12:20 Wow! CORE Hiroto			11:30
12:00												12:00
12:30	12:30～13:15 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	12:45～13:30 HOT YOGA リフレッシュ やさしい呼吸・ポーズでゆっくりヨガ Chika		女性専用クラス 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 茂田 一雄	12:50～13:35 HOT YOGA リフレッシュ やさしい呼吸・ポーズでゆっくりヨガ 本庄 悦子				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 デトックス 立位中心で行うヨガ 最上 優香	13:40～14:10 バタフライインター 志田 公輝	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 ※水・木・土・日・祝日のみ 御手洗 香代					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 ゆっくり整えるヨガ 山岸		女性専用クラス 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	14:40～15:10 LesMills GRIT KEITA	15:10～15:55 HOT YOGA ミドル 小森のヨガペースでゆっくりヨガ 御手洗 香代					14:30
15:00												15:00
15:30	15:45～16:30 tone 筋膜リリースヨガ ゆっくり整えるヨガ マイマイ	16:00～16:45 HOT YOGA 骨盤調整 ※水・木・土・日・祝日のみ ヴェルデひとみ		16:10～17:00 マンピラティス 体験クラス 予約制	15:45～16:15 アクア 最上 優香	15:30～16:00 LesMills GRIT KEITA	16:20～17:05 HOT YOGA リフレッシュ やさしい呼吸・ポーズでゆっくりヨガ 宮下					15:30
16:00												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					16:15～17:00 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ 山岸					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 指原 愛美	18:30～19:15 HOT YOGA リンパパワー リンパの流れを整えるヨガ 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				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。

## 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。

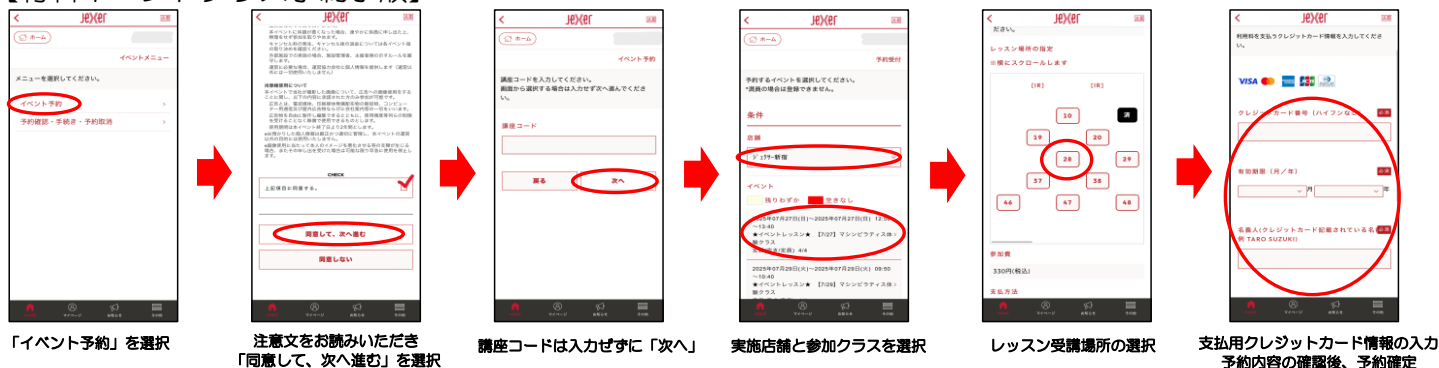
## 休館日について

- ◆ 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】



【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
6日	CARDIO	7日	STRENGTH	8日	CARDIO	4日	ATHLETIC	4日	STRENGTH
13日	ATHLETIC	14日	CARDIO	15日	ATHLETIC	11日	STRENGTH	11日	CARDIO
20日	STRENGTH	21日	ATHLETIC	22日	STRENGTH	18日	CARDIO	18日	ATHLETIC
27日	CARDIO	28日	STRENGTH	29日	CARDIO	25日	ATHLETIC	25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