

## 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											
アクティビティ	ホットスタジオ	ピギースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティビティ	ホットスタジオ	ピギースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム	アクティビティ	ホットスタジオ	ピギースタジオ	ピラティススタジオ	プール	ジム
7:30						7:30						7:30					
8:00						8:00						8:00					
8:30						8:30						8:30					
9:00						9:00						9:00					
9:30						9:30						9:30					
10:00						10:00						10:00					
10:30						10:30						10:30					
11:00						11:00						11:00					
11:30						11:30						11:30					
12:00						12:00						12:00					
12:30						12:30						12:30					
13:00						13:00						13:00					
13:30						13:30						13:30					
14:00						14:00						14:00					
14:30						14:30						14:30					
15:00						15:00						15:00					
15:30						15:30						15:30					
16:00						16:00						16:00					
16:30						16:30						16:30					
17:00						17:00						17:00					
17:30						17:30						17:30					
18:00						18:00						18:00					
18:30						18:30						18:30					
19:00						19:00						19:00					
19:30						19:30						19:30					
20:00						20:00						20:00					
20:30						20:30						20:30					
21:00						21:00						21:00					
21:30						21:30						21:30					
22:00						22:00						22:00					
22:30						22:30						22:30					
23:00						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)

2025.1.1~

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
	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	10:35~11:20 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
	11:00	11:25~12:10 Brain to Balance 脳と体の緊張緩和 mikiko	11:20~12:05 女性専用クラス WOW! HIP ヒップアップトレーニング SOTA
	12:00	11:40~12:25 HOT YOGA フィットネス SOTA	11:30~12:20 ストレッチ&コンディショニング 基本の柔軟性を鍛め 姿勢を整えるクラス 長谷川 由里恵
	12:30	12:30~13:15 LESMILLS BODYPUMP パーベルエクササイズ Hiroto	12:45~13:30 HOT YOGA リフレッシュ ゆかいなボースので行うヨガ Chika
	13:00	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 立位中心に行うヨガ 最上 優香
	13:30	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 筋膜リリースヨガ 山岸
	14:00	15:45~16:30 LESMILLS tone 制限時間内にカラダを動かす マイマイ	16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 ワエルデヒトミ
	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 ウェルデヒトミ	16:10~17:00 マシンピラティス 体験クラス
	15:00	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 立位中心に行うヨガ mie
	15:30	17:55~18:40 LESMILLS BODYATTACK 高強度エクササイズ エクササイズ 猫歎 愛美	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
	16:00	18:00~18:40 LESMILLS BODYATTACK 高強度エクササイズ エクササイズ 猫歎 愛美	
	16:30		
	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】**



**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
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			29日	CARDIO	25日	STRENGTH	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 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

**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すご退室下さい。  
 ◆ スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。  
 ◆ 荷物を置いていたる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**

◆ プログラム表に掲示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頂きます。

**パーソナルスイムについて**

◆ お申込はWEB予約システム「hacomon」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。

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