

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)

2026.2.1~

[illegible]

2026.2.1~

 定員について

アクティブスタジオ 58名

※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。

□ … 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

- ◆ 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遠慮ください。

- ◆ 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が使用いたしましたせん。
- ◆ **WEBイベント予約時に決着が着いたいたします。※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。**
期間中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。

- ◆ 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パスツー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。
- ◆ スタジオへの入退出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。予めご了承ください
- ◆ 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。
予めご了承ください。

◆ 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。

◆ お申込はWEB予約システム「hacomono」からご予約ください。

◆ 毎週金曜日は休館日となります。

- ◆ ジャクサー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。

「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

火曜	19:35~20:05 担当IR：田村真紀	木曜	18:00~18:30 担当IR：MAO
3日	ATHLETIC	5日	STRENGTH
10日	STRENGTH	12日	CARDIO
17日	CARDIO	19日	ATHLETIC
24日	ATHLETIC	26日	STRENGTH

CARDIO	心臓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