

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~

# 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)

2026.2.1~

	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												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30												
10:00												
10:15~11:00	LES MILLS BODYCOMBAT											
10:30												
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00	ZUMBA											
15:30												
15:45~16:30	tone											
16:00												
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**

**ブルー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。  
◆ ブルー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。

**有料イベントクラス予約手順】**

- 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。
  - ◆ 荷物を置いていたり、荷物を置く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「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。
- 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**

## LES MILLS GRIT 【週替わり一覧】

火曜	19:35~20:05 担当IR: 田村真紀
3日	ATHLETIC
10日	STRENGTH
17日	CARDIO
24日	ATHLETIC

木曜	18:00~18:30 担当IR: MAO
5日	STRENGTH
12日	CARDIO
19日	ATHLETIC
26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	パーザル・フレートを使用しパワフルで強靭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