



# ジエクサー・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)

2026.3.1~

	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												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30		9:30~10:15 HOT YOGA ヒギナーズ 森生 恒太郎										
10:00					10:00~10:30 ミッドシェイプ 吉田 賢一							
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA	10:35~11:20 HOT YOGA リンパフロー 荒木 ひとみ										
11:00					10:45~11:15 アクア 吉田 賢一							
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 顔から全身を鍛えるクラス yuka	11:20~12:05 WOW! HIP ヒップアップトレーニング SOTA									
12:00					11:30~12:20 女性専用クラス ストレッツ& コンディショニング 海老原 美穂 長谷川 由里恵							
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	12:45~13:30 HOT YOGA リフレッシュ Chika			11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
13:00					12:35~13:35 女性専用クラス BASIC 全身をバランスよく 鍛える基本クラス 長谷川 由里恵							
13:30	13:35~14:20 LES MILLS 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 巖上 優香			12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
14:00					12:40~13:30 BASIC 全身をバランスよく 鍛える基本クラス 長谷川 由里恵							
14:30	14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス MAIKO	14:55~15:40 HOT 筋膜リリースヨガ 筋膜リリースと呼吸を 意識しながら 山岸			13:40~14:10 パタフライインター 志田 公輝							
15:00					13:50~14:40 Lower Body 脚筋・尻筋を 目指すクラス 荒木 ひとみ							
15:30	15:00~15:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス MAIKO	15:10~15:55 BASIC 全身をバランスよく 鍛える基本クラス 荒木 ひとみ			14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
16:00	15:45~16:30 tone 筋膜リリース マイマイ	16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 ヴェルデひとみ			14:40~15:10 女性専用クラス BASIC 全身をバランスよく 鍛える基本クラス 荒木 ひとみ							
16:30					15:00~15:30 水中ヌードル 巖上 優香							
17:00	16:50~17:35 LES MILLS 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			15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
17:30					15:45~16:15 アクア 巖上 優香							
18:00	17:55~18:40 LES MILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 猪股 優美	18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー 松成 広子			16:10~17:00 マシンピラティス 体験クラス							
18:30					16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
19:00					16:45~17:15 グルトレ30 ※新規入会者限定							
19:30					17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
20:00					17:45~18:15 グルトレ30 ※新規入会者限定							
20:30					18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
21:00					18:45~19:15 グルトレ30 ※新規入会者限定							
21:30					19:15~19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
22:00					19:45~20:15 グルトレ30 ※新規入会者限定							
22:30					20:15~20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定							
23:00					20:45~21:15 グルトレ30 ※新規入会者限定							

### 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、

### 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さいます)
- ◆ 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、速やかにお願致します。
- ◆ 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。

- ... 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

### 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。

### 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室はご遠慮ください。

### 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。

### 有料イベント予約クラスについて

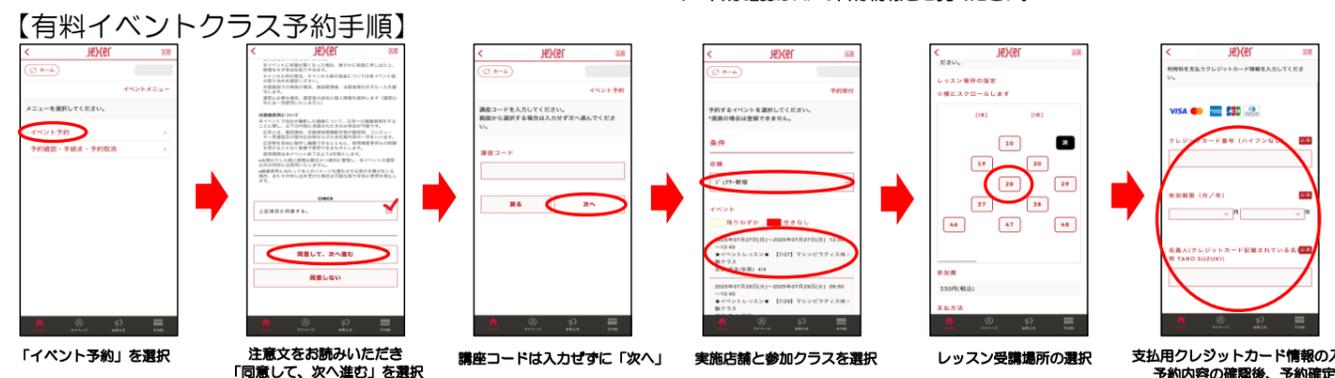
- ◆ ジエクサーwebアカウントを登録している方がイベント予約をご利用いただけます。
- ◆ 前月16日0時に翌月分をまとめて予約開始いたします。
- ◆ 会員種別ごとの予約枠数は使用いたしません。
- ◆ WEBイベント予約時に**決済が発生いたします。※クレジットカードのみ可。**
- ◆ レッスン開始30分前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 法人会員様・他店舗会員様は別途施設利用料が必要となります。
- ◆ キャンセルはレッスン前日23:55までWEBから行えます。
- ◆ 期間内のキャンセルは支払いに使用したクレジットカードを通して返金いたします。

### 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

- ◆ ジエクサー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。



### LES MILLS GRIT (週替わり一覧)

曜日	担当IR	時間	内容
火曜	田村真紀	19:35~20:05	3B STRENGTH
木曜	MAO	18:00~18:30	5B CARDIO
			10B CARDIO
			12B ATHLETIC
			17B ATHLETIC
			19B STRENGTH
			24B STRENGTH
			26B CARDIO
			31B CARDIO

- 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