

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)

2026.5.1~

	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 ヒギナー 講師: 堀本 恒太郎					9:30~10:00 LES MILLS BODYPUMP 原田 悠実	9:20~10:05 HOT YOGA 骨盤調整 講師: 中野 真由子 ヴェルデ ヒトミ					9:30
10:00					10:00~10:30 ミットシェイプ 吉田 賢一								10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:35~11:20 HOT YOGA リンパフロー 講師: 荒木 ひとみ				10:15~10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	10:20~11:05 LES MILLS BODYATTACK 高強度ジョイントアップ エクササイズ 原田 悠実	10:30~11:15 HOT YOGA ヒギナー モリニョ ユミコ					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 Body 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 WOMEN'S CORE 体幹トレーニング Hiroto	11:30~12:20 女性専用クラス ストレッチ& コンディショニング 毎日の生活で疲れた 体を元気にするクラス 長谷川 由里恵	11:30~12:30 成人スイム 初級 田中 佐季	11:15~11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:25~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI	11:40~12:25 HOT YOGA ミドル 講師: 中野 真由子 尾島 真理					11:30
12:00													12:00
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	12:50~13:35 HOT YOGA ヒギナー 講師: 中野 真由子 Izumi				12:15~12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	12:30~13:15 パーソナル ボクシング 講師: 長谷川 由里恵 茂田 一雄	12:50~13:35 HOT YOGA リフレッシュ 講師: 中野 真由子 本庄 悦子					12:30
13:00					12:35~13:35 BASIC 全身を10分ほどよく 動かす基本クラス 長谷川 由里恵	12:35~13:35 成人スイム 中級 田中 佐季							13:00
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 コロオ 毎朝同じ内容で愛のヨガ ゆーみん			13:40~14:10 バタフライインター 田中 佐季	13:15~13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	13:35~14:20 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス 尾島 真理	14:00~14:45 HOT YOGA ヒギナー 講師: 中野 真由子 御手洗 香代					13:30
14:00													14:00
14:30	14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス Yuri	14:55~15:40 筋膜リリースヨガ ほぐし系クラス 山岸				14:15~14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:40~15:10 LES MILLS GRIT 眞実潮	15:10~15:55 HOT YOGA ミドル 講師: 中野 真由子 御手洗 香代					14:30
15:00					15:00~15:50 女性専用クラス BASIC 全身を10分ほどよく 動かす基本クラス 荒木 ひとみ	15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定							15:00
15:30	15:45~16:30 LES MILLS BODYATTACK 高強度エクササイズ 齋藤 香帆	16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 講師: 中野 真由子 ヴェルデ ヒトミ				16:15~16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	16:20~17:05 LES MILLS BODYBALANCE ストレッチ・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん	16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ 講師: 中野 真由子 宮下					15:30
16:00													16:00
16:30	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				17:15~17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	17:25~18:10 LES MILLS 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					16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30		18:30~19:15 HOT YOGA リンパフロー 講師: 松成 広子				18:15~18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定							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
 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
- 🍃 ... 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。

- 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用意しております)
 - ◆ 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。

- 注釈について**
- ◆ プログラム表に明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。

LES MILLS GRIT (週替わり一覧)

曜日	時間	講師
火曜	19:35~20:05	田村 真紀
木曜	18:00~18:30	MAO
日曜	14:40~15:10	眞実潮
日曜	15:30~16:00	眞実潮

曜日	時間	内容
3日	CARDIO	CARDIO
7日	CARDIO	CARDIO
10日	ATHLETIC	ATHLETIC
14日	ATHLETIC	ATHLETIC
17日	STRENGTH	STRENGTH
21日	STRENGTH	STRENGTH
24日	CARDIO	CARDIO
28日	CARDIO	CARDIO
31日	ATHLETIC	ATHLETIC

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