



# 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)

2026.6.1~

	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 悠菜	9:20~10:05 HOT YOGA 骨盤調整 講師: 原田 悠菜					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 悠菜	10:30~11:15 HOT YOGA ヒギナー 講師: 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 講師: 長谷川 由里恵	11:30~12:30 成人スイム 初級 田中 佐季		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: 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: Izumi				11:15~11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	12:30~13:15 バーチャル ボクシング 講師: 茂呂 一雄	12:30~13:15 WOMEN'S HIP ヒップアップトレーニング ERI					12:30
13:00					12:35~13:35 BASIC 全身を10分ほど 動かす基本クラス 講師: 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 講師: ゆーみん			13:40~14:10 バタフライインター 田中 佐季		13:35~14:20 ZUMBA 脂肪燃焼ダンス 講師: 尾島 真理	14:00~14:45 HOT YOGA ヒギナー 講師: 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 講師: 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 講師: 眞実 美潮	15:10~15:55 HOT YOGA ミドル 講師: 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 動かす基本クラス 講師: 荒木 ひとみ								15:00
15:30	15:45~16:30 LES MILLS BODYATTACK 高強度エクササイズ 講師: 齋藤 香帆	16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 講師: ヴェルデ ヒトミ				15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	15:30~16:00 LES MILLS GRIT 講師: 眞実 美潮	16:20~17:05 LES MILLS BODYBALANCE ヨガ・ヨガ・ピラティス エクササイズ 講師: ゆーみん	16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ 講師: 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 講師: mie				16:15~16:45 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 講師: 前川 尚子					16:30
17:00													17:00
17:30						17:15~17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定							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。

**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。



曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	曜日	時間	講師	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 美潮	日曜	15:30~16:00	眞実 美潮	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				
2日	STRENGTH	4日	ATHLETIC	7日	STRENGTH	7日	CARDIO										
9日	CARDIO	11日	STRENGTH	14日	CARDIO	14日	ATHLETIC	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								
16日	ATHLETIC	18日	CARDIO	21日	ATHLETIC	21日	STRENGTH	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								
23日	STRENGTH	25日	ATHLETIC	28日	STRENGTH	28日	CARDIO										
30日	CARDIO																

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません