

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)

2026.8.1~

[illegible]

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)

2026.8.1~

	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			 9:00~10:00										9:00
9:30		 9:30~10:15 HOT YOGA ビギナー ※本コースを中級にアップするヨガ					 9:30~10:00 LesMILLS BODYPUMP 原田 悠菜	 9:20~10:05 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤回りを中心に行うヨガ ヴェルデ ヒトみ				9:30	
10:00		満生 恒太郎	 10:20~11:20				10:00~10:30 ミットシェイプ 吉田 賢一		10:00~11:30				10:00
10:30	 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	 10:35~11:20 HOT YOGA リッパロー リッパの疲れを癒えるヨガ					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 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 原田 悠菜				10:30	
11:00		 10:35~11:20 HOT YOGA リッパロー リッパの疲れを癒えるヨガ					10:45~11:15 アクア 吉田 賢一	 10:30~11:15 HOT YOGA ビギナー ※本コースを中級にアップするヨガ モリーニョユミコ				11:00	
11:30	 11:25~12:10 Brain to Body 脳と体の繋がりが強化 mikiko	 11:40~12:25 HOT YOGA ライントレッチ 体幹を安定させ骨格を整える ヨガ yuka	 11:40~12:10 WOW! CORE Hiroto				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 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI				11:30	
12:00							11:30~12:20 ストレッチ& コンディショニング 身体の深部をほぐし 姿勢を整えるクラス 長谷川 由里恵	 11:40~12:25 HOT YOGA ミドル ひきつめた筋肉をほぐすヨガ 尾島 真理				12:00	
12:30							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 WOW! CORE SHUNSUKE				12:30	
13:00	 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	 12:50~13:35 HOT YOGA ピギナー ※本コースを中級にアップするヨガ					12:30~13:15 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	 12:50~13:35 HOT YOGA リフレッシュ ひきつめた筋肉をほぐすヨガ 本庄 悦子				13:00	
13:30	 13:35~14:20 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 深谷	 12:50~13:35 HOT YOGA ピギナー ※本コースを中級にアップするヨガ					13:15~13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	 12:50~13:35 HOT YOGA リフレッシュ ひきつめた筋肉をほぐすヨガ 本庄 悦子				13:30	
14:00		 13:50~14:35 HOT YOGA コリオ 毎日同じ内容で安心のヨガ					13:40~14:10 バタフライインター 田中 佑季	 14:00~14:45 HOT YOGA ピギナー ※本コースを中級にアップするヨガ				14:00	
14:30		 14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri	 14:40~15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri				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 GRIT 腕 美潮				14:30	
15:00		 14:55~15:40 HOT YOGA リリースヨガ 凝り固まった筋肉を ほぐし整えるヨガ					15:15~15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	 15:10~15:55 HOT YOGA ミドル ひきつめた筋肉をほぐすヨガ 御手洗 香代				15:00	
15:30		 15:45~16:30 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップ エクササイズ 齋藤 香帆	 16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤回りを中心に行うヨガ ヴェルデ ヒトみ				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 LesMILLS BODYBALANCE 太もも・尻・背中・ピラティス エクササイズ ゆーみん				15:30	
16:00		 16:00~16:45 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤回りを中心に行うヨガ ヴェルデ ヒトみ					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 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 山岸				16:00	
16:30		 17:20~18:05 HOT YOGA ピギナー ※本コースを中級にアップするヨガ					18:15~18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	 17:35~18:20 HOT YOGA ピギナー ※本コースを中級にアップするヨガ				16:30	
17:00												17:00	
17:30												17:30	
18:00												18:00	
18:30		 18:30~19:15 HOT YOGA リッパロー リッパの疲れを癒えるヨガ										18:30	
19:00		松成 広子										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

※水中モデル・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10分前から開始時間までは「直前予約」にてご予約が可能です。
(それ以降の参加は不可となります)



火曜	19:35~20:05 田村 真紀
4日	ATHLETIC
11日	祝日
18日	STRENGTH
25日	CARDIO

木曜	18:00~18:30 MAO
6日	STRENGTH
13日	CARDIO
20日	ATHLETIC
27日	STRENGTH

日曜	14:40~15:10 境 美潮
2日	CARDIO
9日	ATHLETIC
16日	STRENGTH
23日	CARDIO
30日	ATHLETIC

日曜	15:30~16:00 境 美潮
2日	ATHLETIC
9日	STRENGTH
16日	CARDIO
23日	ATHLETIC
30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	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