

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)

2026.9.1~

[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)

2026.9.1～

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 ※基本ポーズを中心に行うヨガ	パーソニックキダー ジュニア チアスクール				9:30～10:00 LesMILLS BODYPUMP 原田 悠実	9:20～10:05 HOT YOGA 骨盤調整 ※腰周りの中心に行うヨガ					9:30
10:00		満生 恒太郎			10:00～10:30 ミットシェイプ 吉田 賢一		パーソナルエクササイズ	ウェルデ ひとみ	10:00～11:30				10:00
10:30	10:15～11:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE	10:35～11:20 HOT YOGA リンパフロー ※リンパの流れを整えるヨガ	パーソニックキダー ジュニア チアスクール			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 高強度ジョイントアップ エクササイズ 原田 悠実	10:30～11:15 HOT YOGA ビギナー ※基本ポーズを中心に行うヨガ				10:15～10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	10:30
11:00		荒木 ひとみ			10:45～11:15 アクア 吉田 賢一			モリーニョユミコ					11:00
11:30	11:25～12:10 Brain to Body 脳と体の繋がりを強化 mikiko	11:40～12:25 HOT美輪 ラインストレッチ 体幹を安定させ身体を整える クラス		NEW 11:30～12:00 ストレッチ& コア・ジョギング 長谷川 由里恵	11:30～12:30 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	11:40～12:25 HOT YOGA ミドル ※基本ポーズを中心に行うヨガ		11:00～11:30 アクア 瀬田 恵		11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	11:30
12:00		yuka		NEW 12:15～12:45 BASIC 長谷川 由里恵	成人スイム 初級			尾島 真理			11:45～12:15 ミットシェイプ 瀬田 恵		12:00
12:30	12:30～13:15 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto	12:50～13:35 HOT YOGA ビギナー ※基本ポーズを中心に行うヨガ		NEW 12:15～12:45 BASIC 長谷川 由里恵	田中 佐季	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 バーチャル ボクシング ※ボクシングエクササイズ	12:50～13:35 HOT YOGA リフレッシュ やさしい呼吸・ストレッチを行うヨガ	12:30～13:15 WOLFCORE 体幹トレーニング SHUNSUKE		12:30～13:00 ディスタンス ERI	12:15～12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	12:30
13:00		lzumi		13:00～13:30 BASIC 長谷川 由里恵	成人スイム 中級		茂田 一雄						13:00
13:30	13:35～14:20 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 深谷	13:50～14:35 HOT YOGA コロオ ※毎日同じ市販で安めのヨガ			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 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理	14:00～14:45 HOT YOGA ビギナー ※基本ポーズを中心に行うヨガ				13:15～13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	13:30
14:00		ゆーみん			13:40～14:10 バタフライインター 田中 佐季								14:00
14:30	14:40～15:25 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス Yuri	14:55～15:40 HOT新設リリースヨガ 取り入れた新設を ほくし整えるヨガ				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 眞美潮	15:10～15:55 HOT YOGA ミドル ※基本ポーズを中心に行うヨガ		14:30～15:00 水中ヌードル KaoRU		14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	14:30
15:00		山岸				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 GRIT 眞美潮	御手洗 香代		15:15～15:45 アクア KaoRU		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 LesMILLS BODYATTACK 高強度ジョイントアップ エクササイズ 齋藤 香帆	16:00～16:45 HOT YOGA 骨盤調整 ※腰周りの中心に行うヨガ				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 太股・コア・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 やさしい呼吸・ストレッチを行うヨガ				16:15～16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	16:30
16:30		ヴェルデ ひとみ											16:30
17:00	16:50～17:35 LesMILLS 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				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	17:35～18:20 HOTピラティス インナーマッスルの強化				17:15～17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定	17:30
17:30		mie											17:30
18:00						18:15～18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定							18:00
18:30		18:30～19:15 HOT YOGA リンパフロー ※リンパの流れを整えるヨガ											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 6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。



火曜	19:35～20:05 田村 真紀
1日	STRENGTH
8日	CARDIO
15日	ATHLETIC
22日	祝日
29日	STRENGTH

木曜	18:00～18:30 MAO
3日	STRENGTH
10日	CARDIO
17日	ATHLETIC
24日	STRENGTH

日曜	14:40～15:10 眞美潮
6日	ATHLETIC
13日	STRENGTH
20日	CARDIO
27日	ATHLETIC

日曜	15:30～16:00 眞美潮
6日	STRENGTH
13日	CARDIO
20日	ATHLETIC
27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

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。
- ◆ スタジオへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。
- ◆ 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)

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません