# 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)

2026.11.1～

## 月曜日

### アクティブスタジオ

- 8:30～9:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ AI
- 9:40～10:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA
- 10:45～11:30 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 三嶋 喜美代
- 12:00～12:45 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SHUNSUKE
- 13:05～13:50 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 小松 真太郎
- 14:10～14:55 ラテンダンス ダンスエクササイズ 片山 千穂
- 15:15～15:45 コリオスパイラル 片山 千穂 体を動かしながら行うストレッチ
- 18:10～18:55 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 阿波寄 照子
- 19:15～20:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI
- 20:20～21:05 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 阿波寄 照子

### ホットスタジオ

- 7:15～8:00 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ
- 10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 成田 瑞穂
- 11:05～11:50 HOT YOGA テトックス 立位中心で行うヨガ 松成 広子
- 12:10～12:55 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 裕次
- 13:15～14:00 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ MAO
- 14:30～15:15 HOT YOGA テトックス 立位中心で行うヨガ 高岩 加奈子
- 15:35～16:20 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ 本庄 悦子
- 17:50～18:35 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 意又 由紀子
- 19:00～19:45 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 小松 渚
- 20:05～20:50 HOT YOGA アドバンス アクティブに動きながら難しいポーズに挑戦するヨガ 小松 渚
- 21:10～21:55 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ ヴェルデ ひとみ

### ビギナースタジオ

- 10:30～12:00 大人の休日倶楽部
- 12:10～13:40 大人の休日倶楽部
- 18:15～18:45 LesMILLS CORE ゆーみん 体幹トレーニング
- 19:05～19:50 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ ゆーみん

### ピラティススタジオ

- 9:10～9:40 Upper Body 荒木 ひとみ
- 9:55～10:25 BASIC 荒木 ひとみ
- 10:40～11:10 Lower Body 荒木 ひとみ
- 11:25～11:55 BASIC 荒木 ひとみ
- 女性専用クラス 13:20～13:50 BASIC 佐々木 啓
- 14:05～14:35 ストレッチ&コンディショニング 佐々木 啓
- 14:50～15:20 BASIC 佐々木 啓
- 18:15～18:45 Lower Body マドカ
- 19:00～19:30 BASIC マドカ
- 19:45～20:15 Upper Body マドカ

### プール

- 9:15～9:45 水中ウォーキング 浜田 浩之
- 10:00～10:30 水中ヌードル KaoRU
- 10:35～11:35 成人スイム 初級 高巻 美砂
- 11:45～12:45 大人の休日倶楽部(外部利用)
- 13:30～14:00 ミットシェイプ 村上 寛子
- 14:15～15:00 アクア 村上 寛子

### ジム

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定

## 火曜日

### アクティブスタジオ

- 7:20～8:05 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 白石 周史
- 10:10～10:55 エアロウォーク 初心者向けエアロビクス 佐藤 陽子
- 11:15～12:00 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 富樫
- 12:20～13:05 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 富樫
- 13:35～14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス YUMI
- 14:40～15:25 RITMOS 様々なダンスエクササイズ 廣田 茂子
- 18:30～19:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理
- 19:35～20:05 Les GRIT 田村 真紀 高強度インターバルトレーニング
- 20:25～21:10 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 田村 真紀

### ホットスタジオ

- 7:15～8:00 スリムフローヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ 成田 瑞穂
- 10:20～11:05 バランス コーディネーション 初力・骨格のバランスを整える 佐古田 芳子
- 11:30～12:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ NAO
- 12:45～13:30 ベルビック ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと筋力強化 竹村 啓子
- 13:55～14:40 美輪ライン エクササイズ 骨盤・体幹を安定させる 香取 知里
- 15:00～15:45 スローボディシェイプ コンディショニング エクササイズ 中村 勝美
- 18:00～18:45 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ Hasegawa
- 19:05～19:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ mie
- 20:10～20:55 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mie

### ビギナースタジオ

- 10:30～12:00 大人の休日倶楽部
- 13:20～14:35 大人の休日倶楽部

### ピラティススタジオ

- 12:20～13:05 ヒップアップトレーニング 小川
- 12:35～13:05 BASIC 宮下
- 13:20～13:50 Upper Body 宮下

### プール

- 11:00～11:30 フィンスイム 佐藤 茂則
- 11:35～12:05 クロールベーシック 佐藤 茂則
- 12:10～12:40 パーソナルスイム 佐藤 茂則
- 12:45～13:15 パーソナルスイム 佐藤 茂則
- 13:45～14:15 アクア 佐伯 京子
- 14:30～15:00 ミットシェイプ 佐伯 京子
- 18:25～18:55 パーソナルスイム 佐藤 茂則
- 19:00～19:45 スピード&ディスタンス 佐藤 茂則

### ジム

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定

## 水曜日

### アクティブスタジオ

- 9:30～10:15 ボディケア からだを整える 神 光治
- 10:35～11:20 協栄シェイプ ボクシングエクササイズ MIWA
- 11:40～12:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ Hiroto
- 12:45～13:30 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ ERI
- 13:50～14:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利 智美
- 19:00～19:45 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 古岡 綾子
- 20:05～20:50 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ 古岡 綾子
- 21:30～22:15 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 原田 悠茉

### ホットスタジオ

- 7:15～8:00 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ ヨーコ
- 8:20～9:05 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ
- 10:00～10:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ エリカ
- 11:05～11:50 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周り を中心に使うヨガ ユキ
- 12:10～12:55 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 谷野 智子
- 13:15～14:00 HOTピラティス インナーマッスルの強化 谷野 智子
- 14:20～15:05 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 満生 恒太郎
- 15:25～16:10 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 小松 渚
- 17:40～18:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 御手洗 香代
- 18:45～19:30 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ YUMIYAN
- 19:50～20:35 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周り を中心に使うヨガ YUMIYAN
- 20:55～21:40 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 意又 由紀子

### ビギナースタジオ

- 10:00～11:30 カ・ラ・ダ活き活きスクール
- 11:50～12:20 ヒップアップトレーニング ERI
- 13:45～15:00 大人の休日倶楽部
- 20:35～21:20 LesMILLS BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティス エクササイズ NINA

### ピラティススタジオ

- 10:30～11:00 Upper Body 荒木 ひとみ
- 11:15～11:45 BASIC 荒木 ひとみ
- 12:00～12:30 Lower Body 荒木 ひとみ
- 14:00～14:30 BASIC 川又 珠美
- 14:45～15:15 Lower Body 川又 珠美
- 女性専用クラス 18:30～19:00 BASIC Yachi
- 女性専用クラス 19:20～19:50 Lower Body Yachi

### プール

- 8:50～9:20 水中ヌードル KaoRU
- 12:30～13:00 ミットシェイプ 瀬田 恵
- 13:15～14:00 アクア 瀬田 恵

### ジム

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定

## 木曜日

### アクティブスタジオ

- 7:20～8:05 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石 周史
- 9:40～10:25 LesMILLS BODYPUMP バーベルエクササイズ MASA
- 10:45～11:30 グラマッスルフィット 美しく健康的なからだを作る miyu
- 11:50～12:35 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ MASA
- 13:00～13:45 RITMOS 様々なダンスエクササイズ IZU
- 14:05～14:50 Brain to Body 脳と体の繋がり強化 斉藤 由香里
- ダンスフェス指定クラス 15:10～15:55 フラダンス ハワイの民族舞踊 重岡 ちあき
- 18:00～18:30 Les GRIT MAO 高強度インターバルトレーニング
- 18:50～19:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理
- 20:00～20:45 LesMILLS BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 富樫
- 21:05～21:50 LesMILLS BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 富樫

### ホットスタジオ

- 7:15～8:00 スリムフローヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ 成田 瑞穂
- 10:30～11:15 骨盤調整ヨガ 骨盤周りを中心に使うヨガ 裕次
- 11:35～12:20 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 裕次
- 12:45～13:30 ベルビック ストレッチ 骨盤周辺のストレッチと筋力強化 ユキ
- 13:50～14:35 骨盤調整ヨガ 骨盤周りを中心に使うヨガ 荒木 ひとみ
- 15:10～15:55 ピラティス インナーマッスルの強化 畠山 和江
- 17:25～18:10 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 尾島 真理
- 18:30～19:15 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ ヴェルデ ひとみ
- 19:40～20:25 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ ヴェルデ ひとみ
- 20:45～21:30 HOT YOGA リンパフロー リンパの流れを整えるヨガ 荒木 ひとみ

### ビギナースタジオ

- 11:00～12:30 大人の休日倶楽部
- 13:30～15:00 大人の休日倶楽部
- 13:45～15:00 大人の休日倶楽部

### ピラティススタジオ

- 11:10～11:40 BASIC 宮下
- 11:55～12:25 Lower Body 宮下
- 13:00～13:30 Upper Body 荒木 ひとみ
- 18:30～19:00 Lower Body Yachi

### プール

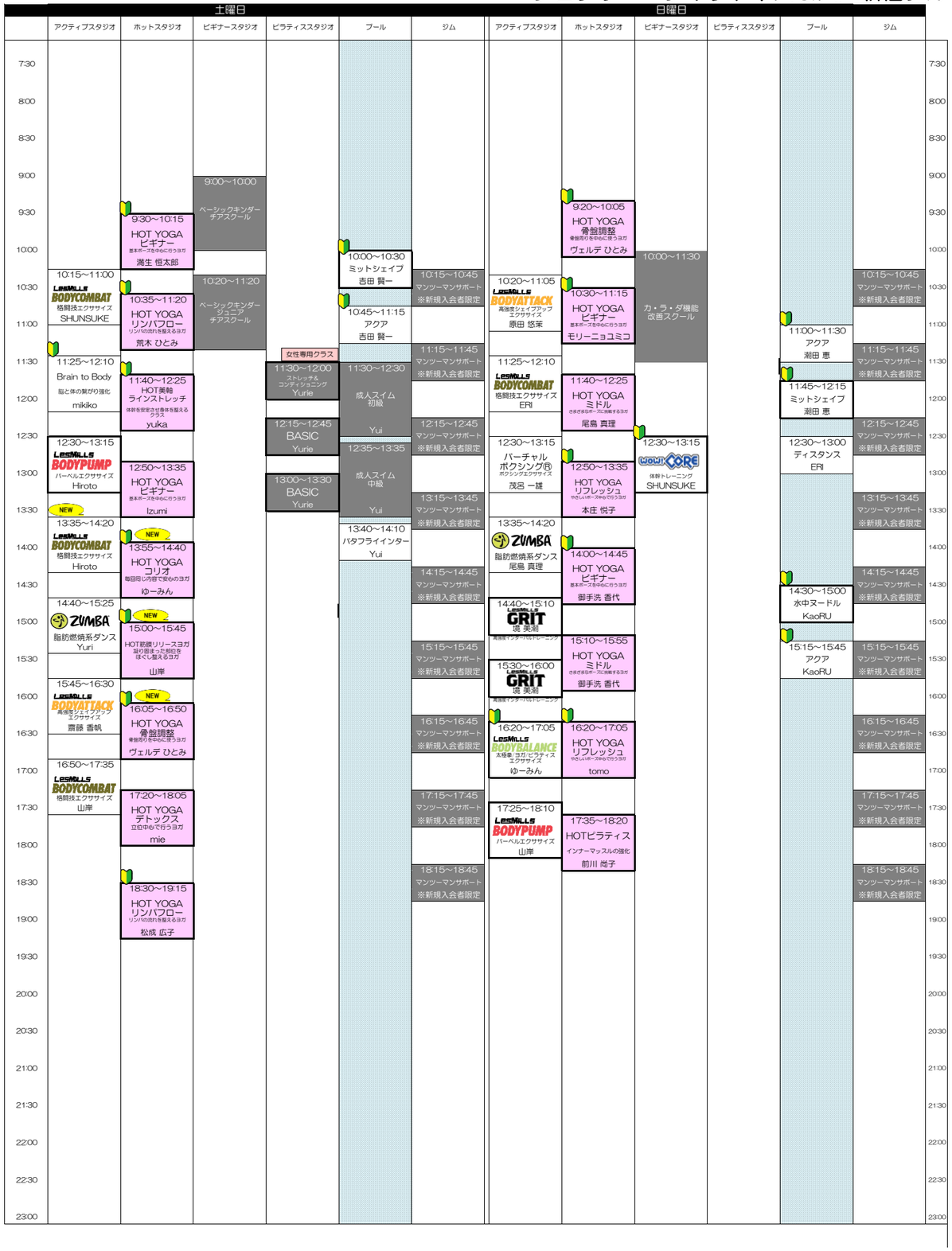
- 9:00～9:30 アクア 小山 文乃
- 10:50～11:50 成人スイム 初級 一柳 俊裕
- 11:55～12:55 成人スイム 中級 一柳 俊裕
- 15:00～15:30 スクール前準備時間
- 15:30～16:30 ジュニアスイミングスクール
- 16:30～17:30 ジュニアスイミングスクール
- 17:30～18:30 ジュニアスイミングスクール
- 18:30～19:00 スクール後片付け時間

### ジム

- 10:15～10:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 11:15～11:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 12:15～12:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 13:15～13:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 14:15～14:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 15:15～15:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 16:15～16:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 17:15～17:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 18:15～18:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 19:15～19:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定
- 20:15～20:45 マンツーマンサポート ※新規入会者限定

# 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)

2026.11.1～




## 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頂きます。
  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頂きます。

## 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・キャンセル待ち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。（キャンセル待ち含む）
- 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）

LesMILLS GRIT

| 火曜 | 19:35～20:05 田村 真紀 |
|---|---|
| 3日 | 祝日 |
| 10日 | ATHLETIC |
| 17日 | STRENGTH |
| 24日 | CARDIO |

| 木曜 | 18:00～18:30 MAO |
|---|---|
| 5日 | STRENGTH |
| 12日 | CARDIO |
| 19日 | ATHLETIC |
| 26日 | STRENGTH |

| 日曜 | 14:40～15:10 境 美湖 |
|---|---|
| 1日 | CARDIO |
| 8日 | ATHLETIC |
| 15日 | STRENGTH |
| 22日 | CARDIO |
| 29日 | ATHLETIC |

| 日曜 | 15:30～16:00 境 美湖 |
|---|---|
| 1日 | ATHLETIC |
| 8日 | STRENGTH |
| 15日 | CARDIO |
| 22日 | ATHLETIC |
| 29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ございません

2026.10.29更新