ジェクサー・フィットネス＆スパ新宿　13周年WEEKスケジュール(月〜木)

2025.7.13〜7.21

１３日(日)

アクティブスタジオ
- 10:20〜11:05 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白川
- 11:25〜12:10 LesMills BODYATTACK 高強度シェイプアップエクササイズ 原田悠茉
- 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 茂呂 一雄
- 13:35〜14:20 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 尾島 真理
- 14:40〜15:10 LesMills GRIT KEITA 高強度インターバルトレーニング
- 15:30〜16:00 LesMills GRIT KEITA 高強度インターバルトレーニング
- 有料 16:20〜17:20 LesMills BODYCOMBAT 〜師弟コンビ見参〜 KEITA×ERI
- 17:40〜18:25 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 山岸

ホットスタジオ
- 9:25〜10:10 HOTシーズナルフローヨガ 中上級者向けの流れるようにポーズを行うヨガ マイマイ
- 10:30〜11:15 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ モリーニョユミコ
- 11:40〜12:25 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 尾島 真理
- 12:50〜13:35 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
- 14:00〜14:45 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 御手洗 香代
- 15:10〜15:55 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 御手洗 香代
- 16:20〜17:05 HOT YOGA リフレッシュ やさしいポーズ中心で行うヨガ mio
- 17:35〜18:20 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ mio

ビギナースタジオ
- 10:00〜11:30 カ・ラ・ダ機能改善スクール
- 11:50〜12:35 WOW! CORE 体幹トレーニング Kiriya
- 16:15〜17:00 LesMills BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ 山岸

ピラティススタジオ
- 10:30〜11:20 ストレッチ&コンディショニング 身体の緊張を緩め姿勢を整えるクラス 前野
- 11:40〜12:30 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 前野
- 予約制 12:50〜13:40 マシンピラティス体験クラス 前野
- 17:20〜18:10 Upper Body 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 高田 早織

プール
- 11:00〜11:30 アクア 潮田 恵
- 11:45〜12:15 ミットシェイプ 潮田 恵
- 12:30〜13:15 ディスタンス ERI×みう
- 14:30〜15:00 水中ヌードル KaoRU
- 15:15〜15:45 アクア KaoRU

ジム
- 10:15〜10:45 / 11:15〜11:45 / 12:15〜12:45 / 13:15〜13:45 / 14:15〜14:45 / 15:15〜15:45 / 16:15〜16:45 / 17:15〜17:45 / 18:15〜18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

１４日(月)

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
- 11:50〜12:35 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA
- 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
- 17:30〜18:00 LesMills GRIT 鈴木 直也 高強度インターバルトレーニング
- 18:20〜18:50 LesMills GRIT 鈴木 直也 高強度インターバルトレーニング
- 19:15〜20:00 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ FUMI
- 20:20〜21:05 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 小曽根

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
- 8:20〜9:05 HOT YOGA ミドル さまざまなポーズに挑戦するヨガ 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 デトックス 立位中心で行うヨガ 松成 広子
- 12:20〜13:05 HOT YOGA コリオ 毎回同じ内容で安心のヨガ 丸井
- 13:25〜14:10 HOT YOGA ビギナー 基本ポーズを中心に行うヨガ 裕次
- 14:30〜15:15 HOT YOGA 骨盤調整 骨盤周りを中心に使うヨガ 松村 絵葉
- 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 倉又 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
- 14:00〜14:30 LesMills BODYCOMBAT Yachi 格闘技エクササイズ
- 19:05〜19:50 筋膜リリースヨガ 凝り固まった部位をほぐし整えるヨガ 山岸

ピラティススタジオ
- 9:10〜10:00 Upper Body 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 前野
- 10:30〜11:20 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 荒木 ひとみ
- 13:20〜14:10 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 佐々木 啓
- 14:30〜15:20 ストレッチ&コンディショニング 身体の緊張を緩め姿勢を整えるクラス 佐々木 啓
- 17:50〜18:40 Lower Body 美脚・美尻を目指すクラス マドカ
- 予約制 19:00〜19:50 マシンピラティス体験クラス

プール
- 10:00〜10:30 水中ヌードル KaoRU
- 10:35〜11:35 成人スイム初級 高島 健佑
- 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 / 11:15〜11:45 / 12:15〜12:45 / 13:15〜13:45 / 14:15〜14:45 / 15:15〜15:45 / 16:15〜16:45 / 17:15〜17:45 / 18:15〜18:45 / 19:15〜19:45 / 20:15〜20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

１５日(火)

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
- 11:20〜12:05 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ SOTA
- 12:25〜13:10 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 小曽根
- 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 LesMills 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 御手洗 香代
- 10:20〜11:05 バランスコーディネーション 筋力・骨格のバランスを整える 佐古田 秀子
- 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 ペ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 美軸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 デトックス 立位中心で行うヨガ マイマイ
- 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
- 21:15〜22:00 HOT YOGA デトックス 立位中心で行うヨガ mio

ビギナースタジオ
- 10:30〜12:00 大人の休日倶楽部
- 12:25〜12:55 WOW! HIP SOTA ヒップアップトレーニング
- 13:20〜14:35 大人の休日倶楽部

ピラティススタジオ
- 予約制 9:50〜10:40 マシンピラティス体験クラス 前野
- 11:00〜11:50 Lower Body 美脚・美尻を目指すクラス 前野
- 12:10〜13:00 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 前野
- 18:30〜19:20 Upper Body 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 荒木 ひとみ
- 19:40〜20:30 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 荒木 ひとみ

プール
- 9:30〜10:15 アクア 浜田 浩之
- 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 / 11:15〜11:45 / 12:15〜12:45 / 13:15〜13:45 / 14:15〜14:45 / 15:15〜15:45 / 16:15〜16:45 / 17:15〜17:45 / 18:15〜18:45 / 19:15〜19:45 / 20:15〜20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

１６日(水)

アクティブスタジオ
- 7:30〜8:00 LesMills GRIT KEITA 高強度インターバルトレーニング
- 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 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 Kiriya
- 12:45〜13:30 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 山岸
- 13:50〜14:35 ZUMBA 脂肪燃焼系ダンス 毛利 智美
- 15:10〜15:55 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ YU-SEI
- 18:10〜18:40 tone マイマイ 有酸素と筋トレを組み合わせたクラス
- 19:00〜19:45 LesMills BODYPUMP バーベルエクササイズ 原田悠茉
- 20:05〜20:50 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 原田悠茉
- 21:10〜21:55 LesMills BODYBALANCE 太極拳/ヨガ/ピラティスエクササイズ NINA

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 倉又 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
- 12:40〜13:25 WOW! HIP WOW! CORE MIX 45min Kiriya×ERI
- 13:45〜15:00 大人の休日倶楽部
- 15:20〜15:50 WOW! HIP マイマイ ヒップアップトレーニング

ピラティススタジオ
- 10:30〜11:20 Upper Body 美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン 荒木 ひとみ
- 予約制 13:00〜13:50 マシンピラティス体験クラス
- 14:10〜15:00 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 川又珠美
- 18:30〜19:20 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス Yachi
- 19:40〜20:30 Lower Body 美脚・美尻を目指すクラス 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 潮田 恵
- 13:15〜14:00 アクア 潮田 恵
- 14:15〜14:45 平泳ぎベーシック ERI

ジム
- 10:15〜10:45 / 11:15〜11:45 / 12:15〜12:45 / 13:15〜13:45 / 14:15〜14:45 / 15:15〜15:45 / 16:15〜16:45 / 17:15〜17:45 / 18:15〜18:45 / 19:15〜19:45 / 20:15〜20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

１７日(木)

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 Kiriya
- 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 Balance 脳と体の繋がり強化 斉藤 由香里
- 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 LesMills GRIT KEITA 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 原田悠茉
- 21:05〜21:50 LesMills BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ KEITA

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 スリムフローヨガ 流れるようにポーズをとるヨガ ユキ
- 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 ペ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 パワーヨガ 立位のポーズを中心としたアクティブなヨガ 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 望月 理絵
- 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
- 15:20〜15:50 WOW! HIP マイマイ ヒップアップトレーニング

ピラティススタジオ
- 12:50〜13:40 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 長谷川 由里恵
- 14:00〜14:50 BASIC 全身をバランスよく整える基本クラス 長谷川 由里恵
- 18:30〜19:20 Lower Body 美脚・美尻を目指すクラス Yachi
- 予約制 19:40〜20:30 マシンピラティス体験クラス

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 田中 沙衣
- 11:55〜12:55 成人スイム中級 田中 沙衣
- 13:05〜13:35 アクア 最上 優香
- 13:50〜14:35 アクアヌードル 最上 優香
- 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

ジム
- 10:15〜10:45 / 11:15〜11:45 / 12:15〜12:45 / 13:15〜13:45 / 14:15〜14:45 / 15:15〜15:45 / 16:15〜16:45 / 17:15〜17:45 / 18:15〜18:45 / 19:15〜19:45 / 20:15〜20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿　13周年WEEKスケジュール(土・日)

2025.7.13~7.21

19日(土)

スタジオ	時間	プログラム	内容	担当
アクティブスタジオ	10:15~11:00	LesMills BODYCOMBAT	格闘技エクササイズ	SOTA
アクティブスタジオ	11:25~12:10	Brain to Balance	脳と体の繋がり強化	mikiko
アクティブスタジオ	12:30~13:30（有料）	LesMills BODYPUMP	バーベルエクササイズ	Kiriya×yuichiro×HONOKA
アクティブスタジオ	13:55~14:40	LesMills BODYCOMBAT	格闘技エクササイズ	小曽根
アクティブスタジオ	15:00~15:45	ZUMBA	脂肪燃焼系ダンス	MAIKO
アクティブスタジオ	16:05~16:50	LesMills tone	有酸素と筋トレを組み合わせたクラス	マイマイ
アクティブスタジオ	17:20~18:20（有料）	LesMills BODYCOMBAT ～Smart Crush～	格闘技エクササイズ	Yachi×rio
アクティブスタジオ	18:40~19:25	LesMills BODYATTACK	高強度シェイプアップエクササイズ	Shuta
ホットスタジオ	9:30~10:15	HOT YOGA ビギナー	基本ポーズを中心に行うヨガ	満生 恒太郎
ホットスタジオ	10:35~11:20	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
ホットスタジオ	11:40~12:25	HOT美軸フェイス	顔から全身を整えるクラス	yuka
ホットスタジオ	12:45~13:30	HOTシーズナルフローヨガ	中上級者向けの流れるようにポーズを行うヨガ	Chika
ホットスタジオ	13:50~14:35	HOT YOGA デトックス	立位中心で行うヨガ	最上 優香
ホットスタジオ	14:55~15:40	筋膜リリースヨガ	凝り固まった部位をほぐし整えるヨガ	山岸
ホットスタジオ	16:00~16:45	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
ホットスタジオ	17:20~18:05	HOT YOGA デトックス	立位中心で行うヨガ	mie
ホットスタジオ	18:30~19:15	HOT YOGA リンパフロー	リンパの流れを整えるヨガ	松成 広子
ビギナースタジオ	11:20~11:50	WOW! HIP	ヒップアップトレーニング	SOTA
ビギナースタジオ	15:00~16:00（有料）	LesMills BODYBALANCE	太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ	前野×Yui
ピラティススタジオ	11:30~12:20	ストレッチ&コンディショニング	身体の緊張を緩め姿勢を整えるクラス	長谷川 由里恵
ピラティススタジオ	12:40~13:30	BASIC	全身をバランスよく整える基本クラス	長谷川 由里恵
ピラティススタジオ	13:50~14:40	Lower Body	美脚・美尻を目指すクラス	荒木 ひとみ
ピラティススタジオ	15:00~15:50	BASIC	全身をバランスよく整える基本クラス	荒木 ひとみ
ピラティススタジオ	16:10~17:00（予約制）	マシンピラティス体験クラス		
プール	10:00~10:30	ミットシェイプ		吉田 賢一
プール	10:45~11:15	アクア		吉田 賢一
プール	11:30~12:30	成人スイム初級		志田 公輝
プール	12:35~13:35	成人スイム中級		志田 公輝
プール	13:40~14:10	クロールインター		志田 公輝
プール	15:00~15:30	水中ヌードル		最上 優香
プール	15:45~16:15	アクア		最上 優香
ジム	10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45 / 18:15~18:45	グルトレ30	※新規入会者限定	

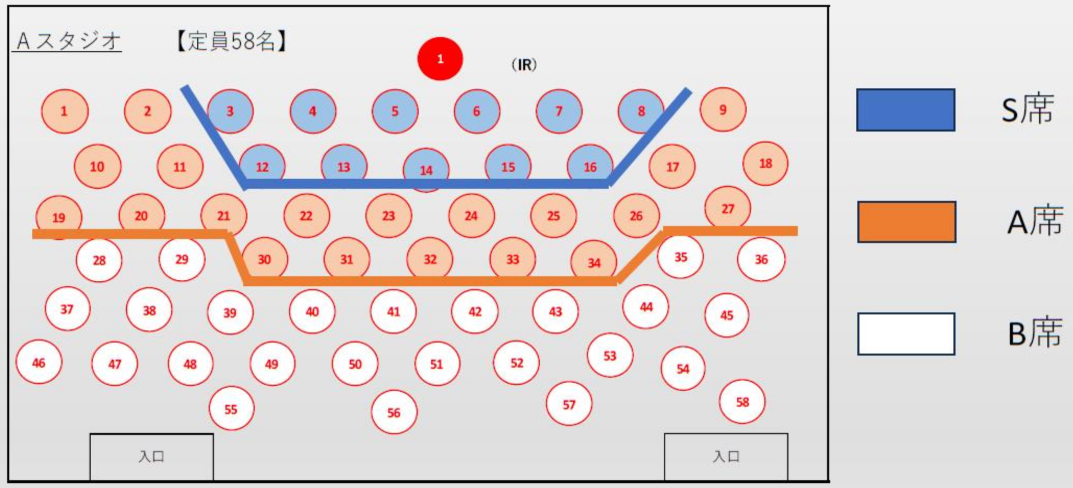
20日(日)

スタジオ	時間	プログラム	内容	担当
アクティブスタジオ	10:20~11:05	LesMills BODYCOMBAT	格闘技エクササイズ	ERI
アクティブスタジオ	11:25~12:10	LesMills BODYATTACK	高強度シェイプアップエクササイズ	原田悠茉
アクティブスタジオ	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	茂呂 一雄
アクティブスタジオ	13:35~14:20	ZUMBA	脂肪燃焼系ダンス	尾島 真理
アクティブスタジオ	14:40~15:10	LesMills GRIT	高強度インターバルトレーニング	KEITA
アクティブスタジオ	15:30~16:00	LesMills GRIT	高強度インターバルトレーニング	KEITA
アクティブスタジオ	16:20~17:05	LesMills BODYCOMBAT	格闘技エクササイズ	白川
アクティブスタジオ	17:25~18:10	LesMills BODYPUMP	バーベルエクササイズ	山岸
ホットスタジオ	9:30~10:00	HOTストレッチ	全身のストレッチ	SOTA
ホットスタジオ	10:30~11:15	HOT YOGA ビギナー	基本ポーズを中心に行うヨガ	モリーニョユミコ
ホットスタジオ	11:40~12:25	HOT YOGA ミドル	さまざまなポーズに挑戦するヨガ	尾島 真理
ホットスタジオ	12:50~13:35	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
ホットスタジオ	14:00~14:45	HOT YOGA ビギナー	基本ポーズを中心に行うヨガ	御手洗 香代
ホットスタジオ	15:10~15:55	HOT YOGA ミドル	さまざまなポーズに挑戦するヨガ	御手洗 香代
ホットスタジオ	16:20~17:05	HOT YOGA リフレッシュ	やさしいポーズ中心で行うヨガ	mio
ホットスタジオ	17:35~18:20	HOT YOGA デトックス	立位中心で行うヨガ	mio
ビギナースタジオ	10:00~11:30	カ・ラ・ダ機能改善スクール		
ビギナースタジオ	11:50~12:20	WOW! CORE	体幹トレーニング	Kiriya
ビギナースタジオ	16:15~17:00	LesMills BODYBALANCE	太極拳・ヨガ・ピラティスエクササイズ	山岸
ピラティススタジオ	10:30~11:20	ストレッチ&コンディショニング	身体の緊張を緩め姿勢を整えるクラス	前野
ピラティススタジオ	11:40~12:30	BASIC	全身をバランスよく整える基本クラス	前野
ピラティススタジオ	12:50~13:40（予約制）	マシンピラティス体験クラス		前野
ピラティススタジオ	17:20~18:10	Upper Body	美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン	高田 早織
プール	11:00~11:30	アクア		潮田 恵
プール	11:45~12:15	ミットシェイプ		潮田 恵
プール	12:30~13:15	ディスタンス		ERI×みう
プール	14:30~15:00	水中ヌードル		KaoRU
プール	15:15~15:45	アクア		KaoRU
ジム	10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45 / 18:15~18:45	グルトレ30	※新規入会者限定	

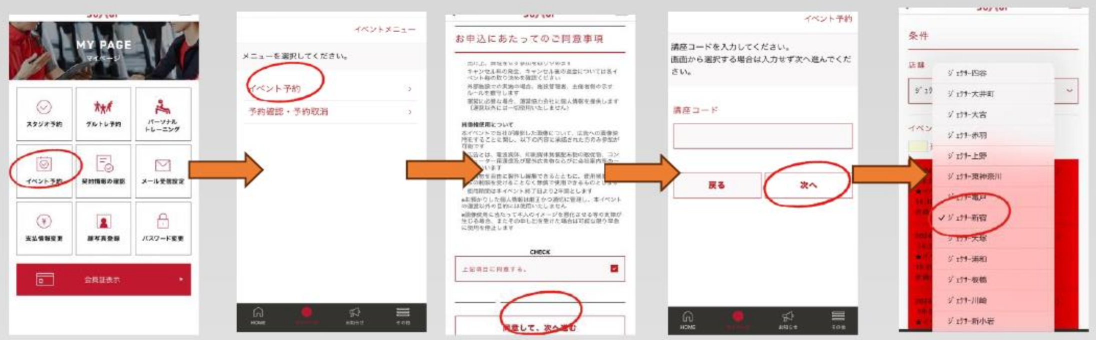
21日(月・祝)

スタジオ	時間	プログラム	内容	担当
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
アクティブスタジオ	9:40~10:25	LesMills BODYPUMP	バーベルエクササイズ	MASA
アクティブスタジオ	10:45~11:30	RITMOS	様々なダンスエクササイズ	三嶋 喜美代
アクティブスタジオ	11:50~12:35	LesMills BODYCOMBAT	格闘技エクササイズ	KEITA
アクティブスタジオ	13:05~13:50	ZUMBA	脂肪燃焼系ダンス	小松 真太郎
アクティブスタジオ	14:10~14:55	ラテンダンス	ダンスエクササイズ	片山 千穂
アクティブスタジオ	15:15~15:45	コリオスパイラル	体を動かしながら行うストレッチ	片山 千穂
アクティブスタジオ	16:10~17:10（有料）	LesMills BODYATTACK ～REVIVAL～		Yachi×SOTA Shuta
アクティブスタジオ	17:35~18:35（有料）	LesMills BODYCOMBAT ～漢祭～	格闘技エクササイズ	白川×小曽根×SOTA 山岸×KEITA
ホットスタジオ	8:20~9:05	HOT YOGA ミドル	さまざまなポーズに挑戦するヨガ	荒木 ひとみ
ホットスタジオ	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
ホットスタジオ	11:05~11:50	HOT YOGA デトックス	立位中心で行うヨガ	松成 広子
ホットスタジオ	12:20~13:05	HOT YOGA コリオ	毎回同じ内容で安心のヨガ	Chika
ホットスタジオ	13:25~14:10	HOT YOGA ビギナー	基本ポーズを中心に行うヨガ	裕次
ホットスタジオ	14:30~15:15	HOT YOGA 骨盤調整	骨盤周りを中心に使うヨガ	松村 絵葉
ホットスタジオ	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
ホットスタジオ	16:40~17:25	HOTピラティス	インナーマッスルの強化	マドカ
ホットスタジオ	17:50~18:35	HOT YOGA ミドル	さまざまなポーズに挑戦するヨガ	倉又 由紀子
ビギナースタジオ	12:55~13:40	WOW! HIP	ヒップアップトレーニング	SOTA
ビギナースタジオ	14:00~14:30	WOW! CORE	体幹トレーニング	小曽根
ピラティススタジオ	9:10~10:00	Upper Body	美背中・肩甲骨 引き締まったウエストライン	前野
ピラティススタジオ	10:30~11:20	BASIC	全身をバランスよく整える基本クラス	荒木 ひとみ
ピラティススタジオ	13:20~14:10	BASIC	全身をバランスよく整える基本クラス	佐々木 啓
ピラティススタジオ	14:30~15:20	ストレッチ&コンディショニング	身体の緊張を緩め姿勢を整えるクラス	佐々木 啓
ピラティススタジオ	17:50~18:40	Lower Body	美脚・美尻を目指すクラス	マドカ
プール	10:00~10:30	水中ヌードル		KaoRU
プール	10:35~11:35	成人スイム初級		高島 健佑
プール	11:45~12:45	大人の休日倶楽部(外部利用)		
プール	13:30~14:00	ミットシェイプ		村上 寛子
プール	14:15~15:00	アクア		村上 寛子
ジム	10:15~10:45 / 11:15~11:45 / 12:15~12:45 / 13:15~13:45 / 14:15~14:45 / 15:15~15:45 / 16:15~16:45 / 17:15~17:45 / 18:15~18:45	グルトレ30	※新規入会者限定	

イベントレッスンについてのご案内



■有料イベントレッスン申し込み期間はイベントスケジュールをご確認ください。
■申し込み方法：**アカウントイベント予約**より受付。
　下記イベント予約方法をご確認ください。
※通常レッスンは、通常スタジオレッスン予約よりご予約下さい。
■各イベントレッスンにつき料金は異なります。料金はイベント内容概要をご確認ください。
■自由席の場合は先着順にてのご案内とさせていただきます。
■座席は受講場所の目安となります。インストラクター指示により移動がございます。
■イベントレッスンは開始15分前からの入場となります。
■入場時に**入金領収書、お名前、エリア**を確認させていただきます。
■ジム＆サウナスパ会員様は有料レッスンのみ予約可。
　他店相互利用、法人会員様は別途、当日施設利用料が発生いたします。
■キャンセルは**各イベント前日、23：55**までにお願いいたします。
　無断キャンセルは固くお断りいたします。また期限を過ぎてのキャンセルはできません。
■入金は各イベント当日レッスン**開始30分前**までにお願いいたします。
　それ以降に入金がない場合はキャンセル料が発生致します。
　期日までのご入金が確認できない場合自動キャンセルとなります。
　尚、当日入金はフロントが混雑する場合がございます。
　前日までの入金のご協力をお願いいたします。
※お支払いはクレジットカードもしくは交通系ICにてお願いいたします。
※予約時の不正予約、無断キャンセルなどが発覚した際次回のイベント参加をお断りさせていただきます。



①② イベント予約を選択

③ 同意書を確認し、☑ 同意して次に進む

④ コードを入力せずに次へ

⑤ 店舗を新宿店を選択 各イベント事にご予約

※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