

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2024年11月23日(土)【勤労感謝の日】

グループエクササイズ タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	メディカルスタジオ	プール	
8:00					8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30		9:30~10:15 ホットヨガビギナー 満生恒太郎		9:30~10:00 ミットシェイプ 吉田賢一	9:30
10:00					10:00
10:30	10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE 前野	10:35~11:20 ホットリンパフロー 荒木ひとみ		10:30~11:15 アクア45 ~Boogie MIX~ 吉田賢一	10:30 10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
11:00					11:00
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance mikiko	11:40~12:25 ホットヨガビギナー 糟谷敦	11:30~12:00 Wow! JAP 前野	11:30~12:30 成人スイム 初級	11:30 11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
12:00					12:00
12:30	12:35~13:35 LES MILLS BODYPUMP ~Muscle work out~ 山岸×Kiriya	12:45~13:30 ホットヨガリフレッシュ Chika		12:35~13:35 成人スイム 中級	12:30 12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:00					13:00
13:30					13:30 13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
14:00	14:00~14:45 ZUMBA MAIKO	13:50~14:35 ホットヨガデトックス 最上優香		13:40~14:10 クロールインター 川垣芳希	14:00
14:30				14:15~14:45 パーソナルスイム 川垣芳希	14:30 14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
15:00	15:15~16:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~WELCOME WAKANA feat. OZONE~ 小曽根×北村和蘭奈	14:55~15:40 ホットヨガビギナー 克		15:00~15:30 水中ヌードル 最上優香	15:00 15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
15:30					15:30
16:00		16:00~16:45 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルデひとみ		15:45~16:15 アクア 最上優香	16:00
16:30					16:30 16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
17:00	16:45~17:30 LES MILLS BODYATTACK Shuta	17:20~18:05 ホットヨガデトックス mie			17:00
17:30					17:30 17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
18:00	17:50~18:35 LES MILLS BODYJAM FUMI	18:30~19:15 ホットヨガ骨盤調整 mie			18:00
18:30					18:30 18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
19:00					19:00
19:30					19:30

運動初心者・久しぶりに運動する方にオススメのクラス

ホットプログラム

ツールを使用するクラス

イベントレッスン(詳細は裏面をご覧ください)

【営業時間】 8:00~20:00(ジムエリアのみ24時間営業)

※デイトタイム会員様、モーニング会員様は時間外利用料が必要となります。