

7/8(月)通常営業					7/9(火)通常営業					7/10(水)通常営業					7/11(木)通常営業						
スタジオA	スタジオB	ハイスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	ハイスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	ハイスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	ハイスタジオ	プール	ジム		
	7:15~8:00 ホットリンパフロー 荒木ひとみ				7:20~8:05 LesMILLS BODYPUMP 白石周史	7:15~8:00 スリムフローヨガ 御手洗香代				7:30~8:00 GRIT CARDIO KEITA	7:15~8:00 ホットヨガミドル ヨコ				7:20~8:05 LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史	7:15~8:00 スリムフローヨガ 成田瑞穂	7:15~7:45 sprint つくみ			7:30	
8:30~9:15 リラックスヨガ AI	8:20~9:05 ホットヨガミドル 荒木ひとみ										8:20~9:05 ホットリンパフロー 裕次									8:00	
9:30~10:25 LesMILLS BODYPUMP MASA	10:00~10:45 ホットヨガビギナー 成田瑞穂		10:00~10:30 水中スナードル KaoRU		10:10~10:55 エアウォーク 佐藤陽子	10:20~11:05 バランス コーディネーション 佐古田秀子		9:30~10:15 アクア 浜田浩之		9:30~10:15 ボディクア 神光治	10:00~10:45 ホットヨガビギナー ユキ	10:00~10:45 LesMILLS RPM 田村真紀			10:00~10:45 LesMILLS BODYPUMP Kirya	10:20~11:05 筋線リリースヨガ rio				9:00~9:30 アクア 小山文乃	9:30
10:45~11:30 RITMOS 三嶋喜英代	11:05~11:50 ホットヨガデトックス 前野		10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻亜佐		11:20~12:05 LesMILLS BODYCOMBAT KEITA	11:30~12:15 リラックスヨガ NAO		10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		10:35~11:20 音楽シェイプ ボクシング MWA	11:05~11:50 ホットヨガ骨盤調整 ユキ			10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:45~11:30 グラマッスル フィット mju	11:35~12:20 リラックスヨガ 裕次				10:50~11:50 成人スイム 初級 安田寛将	10:30
11:50~12:35 ZUMBA 小松真太郎	12:20~13:05 ホットヨガビギナー 裕次		11:45~12:45 大人の休日倶楽部 (外部利用)		12:20~13:20 LesMILLS BODYPUMP *165-180kgクラス 山岸	12:45~13:30 ヘルビックストレッチ 竹村啓子		11:00~11:30 フィンスイム 佐藤茂則		11:40~12:25 LesMILLS BODYPUMP Kirya	12:10~12:55 温活新機リリース YOGA 谷野裕子	12:00~12:30 LesMILLS RPM ERI		11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:50~12:35 音楽シェイプ ボクシング MASA	12:45~13:30 ヘルビックストレッチ ユキ				11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30
13:05~13:50 K-1 FIT FIGHT MMA	13:25~14:10 ホットヨガコア Hombu		13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子		13:35~14:20 ZUMBA YUMI	13:55~14:40 美輪ライン エクササイズ 香取知里		12:10~12:40 パーソナルスイム 佐藤茂則		12:45~13:30 tone 緒股愛美	13:15~14:00 ホットピラティス 谷野裕子			12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:00~13:45 RITMOS IZU	13:50~14:35 パワーヨガ マー				11:55~12:55 成人スイム 中級 安田寛将	12:00
14:10~14:55 ラテンダンス 片山千穂	14:30~15:15 ホットヨガ骨盤調整 松村結露		14:15~15:00 アクア 村上寛子		14:40~15:25 RITMOS 廣田茂子	15:00~15:45 スロ-ボディシェイプ 中村勝美		12:45~13:15 パーソナルスイム 佐藤茂則		13:45~14:15 アクア 佐伯景子	14:10~14:55 ZUMBA 毛利智美	14:20~15:05 ホットヨガビギナー 溝生恒太郎		13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:05~14:50 Brain to Balance 吉村敬子	15:10~15:55 フラダンス 重岡ちあき	15:10~15:55 ピラティス 畠山和江			13:05~13:35 ミットシェイプ 最上優香	13:30
15:15~15:45 コロオスバイラル 片山千穂	15:35~16:20 筋線リリースヨガ Sakai				15:45~16:15 Wood JIP KEITA			12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:30~15:00 ミットシェイプ 佐伯景子	15:15~16:00 LesMILLS BODYCOMBAT YU-SEI	15:25~16:10 ホットヨガミドル 小松渚		14:15~14:45 平泳ぎベシク ERI	15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:05~16:35 パーソナルスイム 津幡祐二			13:50~14:35 アクア 最上優香	14:30
								13:35~14:05 LesMILLS RPM Sakai		14:10~14:55 ZUMBA 毛利智美	14:20~15:05 ホットヨガビギナー 溝生恒太郎	15:15~16:00 LesMILLS BODYCOMBAT YU-SEI	15:25~16:10 ホットヨガミドル 小松渚		14:55~15:25 パーソナルスイム 津幡祐二	15:10~15:55 フラダンス 重岡ちあき	15:10~15:55 ピラティス 畠山和江			14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
17:30~18:00 GRIT CARDIO 佐藤賢	17:50~18:35 ホットヨガミドル 倉又由紀子							16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:15~18:00 LesMILLS BODYCOMBAT 悠葉	17:40~18:25 ホットヨガリフレッシュ マイマイ		16:05~16:35 パーソナルスイム 津幡祐二	17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:25~18:10 ホットヨガミドル 尾島真理	17:30~18:30 LesMILLS RPM ERI x Sakai			16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:30
18:20~18:50 GRIT ATHLETIC 佐藤賢	19:00~19:45 ホットリンパフロー 小松渚				18:30~19:15 ZUMBA 尾島真理	19:05~19:50 ホットヨガ骨盤調整 mie		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		18:25~18:55 パーソナルスイム 佐藤茂則	18:45~19:30 ホットヨガミドル YUMIYAN	19:00~19:45 LesMILLS BODYPUMP 悠葉	19:50~20:35 ホットヨガ骨盤調整 YUMIYAN		16:40~17:10 パーソナルスイム 津幡祐二	18:00~18:30 GRIT STRENGTH KEITA	18:30~19:15 ホットリンパフロー 望月理絵	19:00~19:30 LesMILLS RPM NINA		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
19:15~20:00 LesMILLS BODYCOMBAT FUMI	20:05~20:50 ホットヨガアドバンス 小松渚				19:35~20:05 GRIT CARDIO 田村真紀	20:10~20:55 ホットヨガリフレッシュ mie		18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		19:00~19:45 スピード&ディスタンス 佐藤茂則	20:05~20:50 LesMILLS BODYCOMBAT 山岸	20:55~21:40 ホットヨガビギナー 倉又由紀子		18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	20:00~20:45 ZUMBA 尾島真理	20:45~21:30 ホットヨガミドル 荒木ひとみ	19:50~20:35 LesMILLS RPM NINA			19:15~19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	19:30
20:20~21:05 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	21:10~21:55 ホットヨガ骨盤調整 ヴェルデひとみ				20:25~21:25 LesMILLS BODYCOMBAT 悠葉	21:15~22:00 ホットヨガデトックス mie		19:15~19:45 グルトレ30 ※新規入会者限定		20:15~20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	21:10~21:55 LesMILLS BODYBALANCE NINA	21:05~21:50 LesMILLS BODYCOMBAT SOTA		20:15~20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	21:05~21:50 LesMILLS BODYCOMBAT SOTA	21:05~21:50 ホットリンパフロー 荒木ひとみ			20:15~20:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	20:30	
																				21:00	
																					21:30
																					22:00
																					22:30
																					23:00

有料イベントレッス予約はアカウントイベント予約からお願いいたします。

# ジェクサー・フィットネス&スパ新宿7/8 (月) から7/15 (月) までのジェクサー新宿12周年特別スケジュール

	7月13日(土)通常営業					7月14日(日)通常営業					7月15日(月)祝日営業				
	スタジオA	スタジオB	ハイクスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	ハイクスタジオ	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	ハイクスタジオ	プール	ジム
7:30															
8:00															
8:30							8:20~9:05 ホットヨガピギナー 松成広子				8:30~9:15 リラックスヨガ AI	8:30~9:30 ホットヨガミドル 荒木ひとみ			
9:00	9:10~9:55 LES MILLS BODYCOMBAT rio	9:30~10:15 ホットヨガピギナー 瀬生恒太郎					9:25~10:10 筋膜リリースヨガ Sakai				9:40~10:25 LES MILLS BODYPUMP MASA	10:00~10:45 ホットヨガピギナー 成田瑞穂			
9:30															
10:00	10:15~11:00 LES MILLS BODYATTACK SOTA	10:35~11:20 ホットリンパフロー 荒木ひとみ		10:00~10:30 ミッドシェイプ 吉田賢一	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	10:20~11:20 LES MILLS BODYATTACK	10:30~11:15 ホットヨガピギナー モリーニョユミコ				10:45~11:30 RITMOS 三嶋美代	11:05~11:50 ホットヨガチタックス 前野		10:00~10:30 水中ヌードル KaoRU	10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
10:30															
11:00															
11:30	11:25~12:10 Brain to Balance 吉村敬子	11:40~12:25 ホットヨガピギナー 穂谷敦		11:30~12:00 成人スイム 初級 宮山康太	11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:30~12:00 SPRINT rio	11:40~12:25 ホットヨガミドル 尾島真理				11:05~11:30 成人スイム 初級 高巻聖生			11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	
12:00															
12:30	12:35~13:20 LES MILLS BODYPUMP 小曾根	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 宮山康太	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30~13:15 バーチャル ボクシング 茂呂一雄	12:50~13:35 ホットヨガリフレッシュ 本庄悦子				11:55~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT rio×悠葉	12:20~13:05 ホットヨガピギナー 裕次		11:45~12:45 大人の休日倶楽部 (外部利用)	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
13:00															
13:30	13:40~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT rio×小曾根	13:50~14:35 ホットヨガチタックス 最上優香		13:40~14:10 クロールインター 宮山康太	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:35~14:20 ZUMBA 尾島真理	14:00~14:45 ホットヨガピギナー 御手洗佳代				13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:25~14:10 ホットヨガコリオ Hombu		13:30~14:00 ミッドシェイプ 村上寛子	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
14:00															
14:30	15:00~15:45 ZUMBA MAIKO	14:55~15:40 ホットヨガピギナー 克		14:15~14:45 パーソナルスイム 宮山康太	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:40~15:10 GRIT ATHLETIC KEITA	15:10~15:55 ホットヨガミドル 御手洗佳代				14:10~14:55 ラテンダンス 片山千穂	14:30~15:15 ホットヨガ骨盤調整 松村結菜		14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
15:00															
15:30	16:10~16:40 WOMI CORE KMY	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	15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30~16:00 WOMI CORE 前野	16:20~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT KEITA	16:20~17:05 ホットヨガリフレッシュ mio				16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:40~17:25 LES MILLS BODYPUMP 白川×小曾根	16:40~17:25 ホットリンパフロー ヴェルデひとみ	16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
16:00															
16:30	17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE 山岸	17:20~18:05 ホットヨガチタックス mio		17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:25~18:25 LES MILLS BODYPUMP 山岸	17:35~18:20 ホットヨガチタックス mio				17:45~18:30 LES MILLS BODYATTACK FUMI	17:50~18:35 ホットヨガミドル 倉又由紀子		17:00~18:00 LES MILLS RPM NINA	17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定
17:00															
17:30	18:10~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 白川	18:30~19:15 ホットリンパフロー 松成広子		18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定										
18:00															
18:30															
19:00	19:30~20:15 LES MILLS BODYPUMP MASA			20:15~20:45 パーソナルスイム 津村拓二											
19:30															
20:00															
20:30															
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															
23:00															

**定員について**

全クラス定員を設けております。

スタジオA 58名 ※GFIITクラスのみ40名定員  
 スタジオB 38名  
 バイクスタジオ 14名  
 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、  
 それぞれ別途でお申込みが必要です。

- 📦 機材が必要なクラス。
- 👤 運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めのクラスです。
- 📅 ホットプログラムです。
- 📅 有料プログラムです。

- 有料イベントレッスン申し込み期間：6/24(月)10:00~各レッスン開始時間30分前まで
- 申し込み方法：アカウントイベント予約より受付
- 尚、通常レッスン、tecクラスは通常スタジオレッスン予約よりご予約下さい。
- エリア指定のレッスンはエリアごとに予約フォームが異なりますのでご注意ください。
- 有料レッスンはご予約時に座席番号をお選びいただけます。
- ※栄養セミナーは自由席とさせていただきます。
- 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&サウナスバ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致します。
- キャンセルは各イベント前日、23:55までお願いいたします。
- 無断キャンセルは固くお断りいたします。また期限を過ぎてもキャンセルはできません。
- 入金各イベント当日レッスン開始30分前までお願いいたします。
- 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。
- 期日までのご入金を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イベント参加をお断りさせていただきます。

- 有料レッスン
- 7/ 9(火)18:30~19:00 SPRINT 田村真紀×rio  
料金：550円(税込)
  - 7/10(水)12:10~12:55 温活筋膜リリースヨガ 谷野智子  
料金：1100円(税込)
  - 7/11(木)17:30~18:30 RPM60 ERI×Sakai  
料金：550円(税込)
  - 7/13(土)18:10~19:10 BODYCOMBAT60 白川  
料金：エリア①1650円(税込) エリア②1100円(税込) エリア③550円(税込)
  - 7/14(日)12:30~13:30 栄養セミナー 悠葉  
料金：1100円(税込)
  - 7/15(月)11:55~12:55 BODYCOMBAT60 rio×悠葉  
料金：エリア①1650円(税込) エリア②1100円(税込) エリア③550円(税込)
  - 7/15(月)16:15~17:15 BODYPUMP60 白川×小曾根  
料金：エリア①1650円(税込) エリア②1100円(税込) エリア③550円(税込)
- ※各イベントレッスンの内容詳細はPOPをご確認ください。

有料イベントレッスン予約はアカウントイベント予約からお願いいたします。