

シェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2024年9月16日(月)【敬老の日】

グループエクササイズ タイムスケジュール

時間	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	メディカルスタジオ	プール	ジム	時間
8:00							8:00
8:30	8:30~9:15 リラックスヨガ AI	8:20~9:20 ホットヨガミドル 荒木 ひとみ	ホットヨガミドルに初めての方にも おすすめのクラスです。 胡蝶蘭のポーズ等、軽減法を含めながら ゆっくりと進めていきます。				8:30
9:00							
9:30							9:30
10:00	9:35~10:05 LES MILLS BODY PUMP Kirya	10:00~10:45 ホットヨガビギナー 成田瑞穂			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	10:00
10:30	10:30~11:30 RITMOS 三嶋喜美代				10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻美佐		10:30
11:00		11:05~11:50 ホットヨガテトックス 前野	11:00~11:30 Sprint rio			11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	11:00
11:30							11:30
12:00	11:50~12:50 ZUMBA 小松真太郎	12:20~13:05 アロマホットヨガビギナー 裕次			12:00~12:30 Wow! HIP rio	12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:00
12:30							12:30
13:00	13:05~13:50 tone マイマイ	13:25~14:10 ホットヨガコロオ Hombu			13:30~14:00 ミットシェイプ 村上寛子	13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	13:00
13:30							13:30
14:00	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 松村絵葉			14:00~14:30 Wow! HIP ERI	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:00
14:30							14:30
15:00	15:15~15:45 コアスパイラル 片山千穂	15:35~16:20 筋膜リリースヨガ Sakai	15:00~15:30 LES MILLS RPM NINA		14:15~15:00 アクア 村上寛子	15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30	16:45~17:30 LES MILLS BODYCOMBAT KEITA	16:40~17:25 ホットヨガミドル 倉又由紀子	15:50~16:35 LES MILLS RPM NINA			16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	16:30
17:00							17:00
17:30		17:45~18:30 ホットピラティス 倉又由紀子				17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	17:30
18:00	18:00~18:30 GRIT ATHLETIC 田村真紀×KEITA						18:00
18:30						18:15~18:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	18:30
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
ツールを使用するクラス
ホットプログラム
イベントレッスン(詳細は裏面をご覧ください)

スタジオBは空腹不備の為、
 室温31℃~33℃前後
 湿度65%~80%前後
 での実施となります。
 ご迷惑をおかけし申し訳ございません。

【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。