

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2024年9月22日(日)【秋分の日】

グループエクササイズ タイムスケジュール

| 8:00 | 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 | 8:00 |
|-------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------------|-------|
| 8:30 | | 8:20~9:05 ホットヨガビギナー 松成広子 | | | | | 8:30 |
| 9:00 | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | 9:25~10:10 筋膜リリースヨガ Sakai | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:20~11:20 LES MILLS BODYATTACK 悠菜 | 10:30~11:15 ホットヨガビギナー ヴェルデひとみ | | 10:00~11:30 カ・ラ・ダ機能改善 スクール | | 10:15~10:45 グルトレ30 ※新規入会者限定 | 10:30 |
| 11:00 | | | | | 11:00~11:30 アクア 潮田恵 | | 11:00 |
| 11:30 | | | 11:30~12:00 sprint つぐみ | | | 11:15~11:45 グルトレ30 ※新規入会者限定 | 11:30 |
| 12:00 | | 11:40~12:25 ホットヨガミドル 尾島真理 | | 11:50~12:20 WOLFCORE Sakai | 11:45~12:15 ミットシェイプ 潮田恵 | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:30~13:00 ディスタンス ERI | 12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定 | 12:30 |
| 13:00 | 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 | | | | 13:15~13:45 グルトレ30 ※新規入会者限定 | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | 13:35~14:20 ZUMBA 尾島真理 | 14:00~14:45 ホットヨガビギナー 克 | | | | 14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU | | 14:30 |
| 15:00 | 14:40~15:10 GRIT STRENGTH KEITA | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | 15:10~15:55 ホットヨガミドル 克 | | | 15:15~15:45 アクア KaoRU | 15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定 | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | 16:20~17:05 LES MILLS BODYCOMBAT KEITA | 16:20~17:05 ホットリンパフロー Yoko | | | | 16:15~16:45 グルトレ30 ※新規入会者限定 | 16:30 |
| 17:00 | | | 17:00~17:45 LES MILLS RPM | | | | 17:00 |
| 17:30 | 17:25~18:10 LES MILLS BODYPUMP 山岸 | 17:35~18:20 ホットヨガデトックス 菅野有希 | | | | 17:15~17:45 グルトレ30 ※新規入会者限定 | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | 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。
 ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【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。