

ジェクサー・フィットネス&スパ24新宿

2024年9月23日(月)【振替休日】

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		8:20~9:20 ホットヨガミドル 荒木ひとみ					8:30
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00		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	10:20~11:20 LES MILLS BODYPUMP				10:35~11:35 成人スイム 初級 高巻美佐		10:30
11:00	MASA	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	11:35~12:20 ZUMBA 小松真太郎		11:50~12:20 LES MILLS RPM 悠菜				12:00
12:30		12:20~13:05 ホットヨガビギナー 裕次				12:15~12:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	12:30
13:00	12:40~13:40 LES MILLS BODYCOMBAT 白川・小笠根・山岸 Yachi・SOTA・KEITA rio・悠菜						13:00
13:30		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	13:30
14:00				14:00~14:30 Wow! HIP マイマイ			14:00
14:30	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			14:15~15:00 アクア 村上寛子	14:15~14:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	14:30
15:00			15:00~16:00 LES MILLS RPM NINA				15:00
15:30	15:15~15:45 コロオスパイラル 片山千穂	15:35~16:20 筋膜リリースヨガ Sakai				15:15~15:45 グルトレ30 ※新規入会者限定	15:30
16:00							16:00
16:30	16:10~16:40 GRIT CADIO 芹澤宗一郎	16:40~17:25 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	16:30
17:00	17:00~17:30 GRIT ATHLETIC 芹澤宗一郎						17:00
17:30		17:45~18:30 ホットヨガ骨盤調整 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	17:50~18:35 LES MILLS BODYJAM FUMI						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

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。
鳩のポーズ等、軽減法を含めながらゆっくりと進めていきます。

 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)

スタジオBは空室不備の為、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。